



Shinson Hapkido

17. Internationaler
Kinder- & Jugend-Spezialehrgang



mit Sonsanim Ko. Myong

Chong Mu Chong Shim

Für einen gesunden Körper und ein klares Herz

vom 01. bis 03. Mai 2015

in Lüneburg





17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015



**Liebe Eltern und LehrerInnen,
Liebe Kinder und Jugendliche,**

anlässlich des 17. Internationalen Kinder- und Jugend-Spezialehrgangs 2015 begrüße ich Sie herzlich und hoffe, dass Sie und Ihre Familie in Gesundheit und Frieden leben.

Unser erster Lehrgang vor siebzehn Jahren stand unter dem Motto: „Wie können unsere Kinder und Jugendlichen zu „großen Menschen“, d.h. zu Menschen mit einem großen Herzen werden?“ Dieses Thema stieß auf starkes Interesse bei jung und alt.

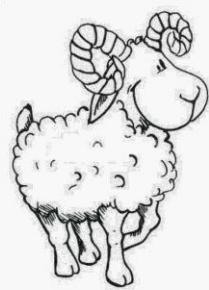
Motto / Begleitwort



2015



Year of the Sheep / Jahr des Schafes / 양해



Stand up for the
Good of Human
and Nature

Sich einsetzen zum
Wohl von Mensch
und Natur

홍익 인간

Hong'ig Ingan



Sonsanim Ko. Myong



Wir leben heute in einer Welt, in der sich die Reihenfolge dessen was wichtig ist geändert hat. Nicht das Herz, die Menschlichkeit und das richtige Atmen stehen an erster Stelle, sondern immer mehr materielle Sicherheit, Technik, Leistung und Schnelligkeit, die Abhängigkeit von diesen Dingen hat sich fast zu einer Art Glauben entwickelt. Das Herz, die Menschlichkeit und das richtige Atmen werden dadurch vergessen und dadurch werden Körper und Geist, Mensch und Natur, Mensch und Mensch voneinander getrennt. Diese Entwicklung ist sehr bedauerlich.

Durch unsere Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen soll diese Trennung überwunden werden, damit wir uns selbst näher kommen, wir das Vertrauen/den Glauben in uns wieder finden. Wenn wir wieder gelernt haben richtig zu „atmen“, dann können wir auch anfangen mit Techniken zu arbeiten.

Durch die Shinson Hapkido Lehrmethode „Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Liebe“ werden wir während des Lehrgangs Mut und Hoffnung schöpfen. Wir werden wieder spüren lernen, dass Himmel-Erde-Mensch, ich und du, die Welt eins sind und mit „ich bin schön, ich bin gut, ich kann es“ wird unsere Gemeinschaft wachsen. Unsere Arbeit soll auch von Unterdrückung, Schuldgefühlen (Familie, Schule und Gesellschaft) und inneren Verletzungen befreien, damit wir alle in Frieden leben können.

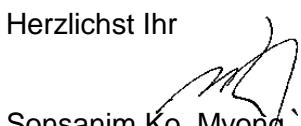
Wer ein „großer Mensch“ werden will, darf nicht nur mit dem Kopf leben, sondern muss auf die innere Stimme hören. IQ (Intelligenz, Wissen) und EQ (Emotionen, Lebensgefühl und MQ (Menschlichkeit) müssen zusammen arbeiten. Wissen ist auch wichtig, aber es ist etwas Erlerntes und kommt von außen. Lebensgefühl hingegen kommt von innen und ist ein Geschenk der Natur.

Während der drei Tage des Lehrgangs wird trainiert und gearbeitet, aber auch gesungen, musiziert und gelehrt, gemeinschaftlich und in Harmonie mit der Natur zu leben und außerdem sich gesund zu ernähren und schlechte Gewohnheiten abzulegen. Haben Sie bitte Vertrauen zu uns und seien Sie unbesorgt. Zusammen mit vielen qualifizierten LehrerInnen arbeiten wir dafür, dass die Kinder und Jugendlichen einen gesunden Körper und ein klares Herz bekommen, dass sie mutig, verantwortungsbewusst und respektvoll miteinander umgehen und mit Liebe und Lachen leben. Wir wünschen, dass nach dem Lehrgang alle voller Freude und Hoffnung nach Hause gehen können.

Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein Leben in Gesundheit und voller warmem, strahlendem Ki.

Die Kinder und Jugendlichen von heute sind die Welt von morgen!

Herzlichst Ihr



Sonsanim Ko. Myong
Präsident, Int. Shinson Hapkido Association e.V.



17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015



- Wann:** **01. bis 03. Mai 2015** **Beginn:** Freitag, den 01. Mai 2015, pünktlich um 15.00 Uhr
ab 13.00 Uhr: Anmeldung und „Einchecken“
Ende: Sonntag, den 03. Mai 2015, 15.00 Uhr
- Wo:** **Schulzentrum Oedeme, Oedemer Weg 75, 21335 Lüneburg**
- Inhalt:** **aus dem Shinson Hapkido Programm**
- Gemeinschafts- und Gruppentraining
 - Myong Sang / Meditation
 - innere und äußere Shinson Hapkido-Selbstverteidigung
 - Shinson Hapkido Bewegung mit Musik
 - Spezialtraining in der Natur, Nachtwanderung mit Mutprobe
 - Danjeon Hohupbop / Atemtechniken
 - Ki-Doin / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
 - Hwal In Bop / Naturheilkunde
 - Spezial-Fallschule & Akrobatik
 - gemeinsames Feiern und gesunde Ernährung
- Wer:** Kinder, Jugendliche und junge Leute im Alter von 10 - 21 Jahren. Ältere können nach Absprache am Lehrgang teilnehmen, wenn sie gerne möchten. Auch Kinder & Jugendliche, die kein Shinson Hapkido trainieren, sind herzlich willkommen. An dieser Veranstaltung kann jeder teilnehmen - auch Nicht-Mitglieder. Eine Teilnahme bedarf allerdings der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis der Erziehungsberechtigten (siehe beiliegende Einverständniserklärung).
- Lehrer:** **Sonsanim Ko. Myong** sowie mehrere Shinson Hapkido LehrerInnen (Kyosanim) (Gruppen mit ca. 8 Kindern werden jeweils durch eine/n LehrerIn betreut.)
- Mitnehmen:**
- Trainingskleidung (Dobok oder Trainingsanzug)
 - Trainingsanzug für draußen
 - 2 Paar feste (Sport-)Schuhe für draußen (davon möglichst 1 Paar Gummistiefel)
 - Hallenschuhe
 - Schreibzeug (kleiner Notizblock und Stift), Taschenlampe
 - Schlafsack und Luftmatratze (oder Isomatte, Decken etc.)
 - Shinson Hapkido – Ausweis
 - Warme Kleidung (genug Kleidung zum Wechseln; bitte alte Kleidung/Trainingssachen und Regenzeug (wir werden u.a. in der Natur trainieren und können dabei schmutzig und nass werden)
 - mehrere Handtücher
 - (Meditations-) Kissen
 - ab Rotgürtel: bitte Stöcke (Bong) mitbringen
- Liebe Eltern:** **Bitte geben Sie Ihrem Kind KEIN GELD und bitte auch KEINE SÜSSIGKEITEN mit auf den Lehrgang.** Spielsachen & technische Geräte (Mobiltelefon, MP3 Player etc.) sollten auch zu Hause bleiben.
Die Kinder und Jugendlichen sollen die drei Lehrgangstage ohne Kontakt nach Hause verleben (in dringenden Fällen melden wir uns natürlich sofort bei Ihnen). Bitte geben sie ihr Kind jedoch nicht einfach bei uns ab, sondern bleiben sie ihm innerlich verbunden und schicken sie weiterhin ihre Liebe und Kraft.
- Veranstalter:** International Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151-294703, Fax 294733, Email: info@shinsonhapkido.org, <http://www.shinsonhapkido.org>
- Ausrichter:** Organisation: Dojang Semmerin (Sabomnim Christoph Albinus)
Catering/ Versorgung: Dojang Lüneburg (Bu-Sabomnim Joachim Blank)
Anmeldung: Dojang Hamburg 1 (Sabomnim Lidija Kovacic)
Es wird nach der Lehrmethode- Oh Shilsang des Gründers von Shinson Hapkido- Sonsanim Ko Myong unterrichtet. Wir sind stolz und freuen uns den 17. Int. Shinson Hapkido Kinder- & Jugend Speziallehrgang zum ersten Mal in Norddeutschland organisieren zu dürfen.
Verantwortlicher Leiter: Sabomnim Christoph Albinus, 4. Dan.



17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015



Kosten: 100 Euro für Shinson Hapkido Mitglieder, 120 Euro für Nichtmitglieder
Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung und Mahlzeiten, sowie Getränke für den gesamten Lehrgangszeitraum enthalten. Auch für kleine Snacks ist gesorgt.

Die Teilnahmegebühren werden von den Dojongs bei der/dem zuständigen Kyosanim bzw. Verantwortlichen zusammen mit der **Einverständniserklärung vorab** eingesammelt und vor Ort bei der Anmeldung Dojangweise abgegeben. Interessierte, die keinem offiziellen Shinson Hapkido Dojang angehören, werden gebeten, sich direkt bei der Int. Shinson Hapkido Association e.V. anzumelden und die Teilnahmegebühr vor Ort zu entrichten.

Achtung: Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei hamburg1@shinsonhapkido.org **nur bis zum 17. April 2015** möglich!

Bei Abmeldung nach dem 17. April 2015 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

Achtung:

Bitte die Teilnahmegebühr vorab (bei Eintragung in die Anmeldeliste) im Dojang bei der/dem zuständigen Kyosanim bzw. Verantwortlichen zusammen mit der **Einverständniserklärung** abgeben. Einzelpersonen können am Ankunftsstag bezahlen.

Anmeldeschluss:

17. April 2015 (Datum des Poststempels)

Bei mehr Anmeldungen als Teilnahmeplätzen entscheidet das Alter der Teilnehmer.

Anmeldung bei:

Sabomnim Lidija Kovacic, hamburg1@shinsonhapkido.org oder Tel./Fax. 040-891398

Allgemeiner Ablauf:

Wecken **05.00 Uhr**

Tagesprogramm: Myong Sang (Von der Dunkelheit zum Licht)
„Mit-der-Natur-umgehen“ trainieren (nicht aufgeben)
Son: Besinnung; Muk-Sang: stille Meditation; Gi-Do: Beten
Shinson Hapkido Training in Kleingruppen (ca. 8 SchülerInnen) mit BetreuerInn
gemeinsames Singen
Gruppendiskussion
offene, persönliche Redebeiträge

Hauptthemen: **Ein großer Mensch!!**

Wie wird man ein Mensch mit einem großen Herzen (großer Mensch)?
Wie kann man respektvoll mit der Familie und den Menschen in der Umgebung, Schule etc. umgehen und Dankbarkeit für das Leben empfinden?

Schlafenszeit: **22.00 Uhr**

Liebe Eltern, am 03. Mai 2015 gibt es ab 13.00 Uhr einen „**Home Day**“, d.h. einen gemeinsamen Nachmittag für die ganze Familie, zu dem auch Sie, liebe Eltern, herzlich eingeladen sind. Begrüßen Sie Ihre Kinder mit einer liebevollen Umarmung und verbringen Sie mit uns noch einen bunten Nachmittag (es gibt eine kleine Grillfeier und ein von den Kindern selbst zusammengestelltes Unterhaltungsprogramm mit Sketchen usw.).

Wir bitten jedoch darum, die Kinder bis spätestens 15.00 Uhr abzuholen.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter übernimmt für verloren gegangene Gegenstände keine Haftung.

Die Teilnehmer verpflichten sich, den Anweisungen
der jeweiligen Aufsichtspersonen unbedingt Folge zu leisten.



17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015



Ort: Schulzentrum Oedeme
Oedemer Weg 75
21335 Lüneburg

WEGBESCHREIBUNG

Anfahrt:

Mit dem Auto aus Richtung Norden A1/A7 bis Maschener Kreuz, weiter A39 Richtung Lüneburg

- Auf **A39 bis Lüneburg** (geht über in die B4) und bei der zweiten Ausfahrt "**Adendorf/Lüneburg-Lüne/Stadtmitte**" raus fahren.
- **Rechts** abbiegen auf **Bockelmannstraße** (für 1,9km).
- Gleich hinter dem Kino "Filmpalast" (rechte Seite) in der Mittelpur bleiben und der Straße **an der Ampelkreuzung halb links** folgen auf "**Am Schifferwall**" (und geradeaus über "Schießgrabenstraße" und "Willy-Brandt-Straße" für ca. 1km).
- **Rechts** abbiegen auf "**Streemannstraße**" (geht über in "Lindenstraße" und dann "Soltauer Straße" für 1,2km).
- Im **Kreisverkehr die zweite Ausfahrt** nehmen (noch "Soltauer Straße") und dann **sofort wieder...**
- **rechts** abbiegen auf "**Oedemer Weg**".
- Das Schulzentrum Oedeme liegt nach 1,2km auf beiden Seiten.

Mit dem Auto aus Richtung Süden A7 Hannover - Richtung Hamburg

- Von der **A7 ca. 60km nördlich von Hannover** bei der **Ausfahrt 44 "Soltau-Ost/Lüneburg"** abfahren.
- **Rechts** abbiegen auf **B209/B71** (Richtung Uelzen/Munster/Lüneburg; für 2,4km)
- **Links** abbiegen auf **B209** (Richtung Lüneburg; für 34,5km)
- Abfahrt auf der linken Seite - **links abbiegen - Richtung Barnstedt/Embsen/ Rettmer**
- Gleich wieder **links** abbiegen auf "**K17**" (geht über in "Lüneburger Straße"; für 1,1km)
- **Links** abbiegen auf **Heiligenthaler Straße** (geht über in "K36"; für 1km)
- **Rechts** abbiegen (bevor die Linkskurve kommt) auf "**Im Dorf**" (für 1,1km)
- Im **Kreisverkehr 3. Ausfahrt** nehmen (und geradeaus) auf "**Im Dorf**" bleiben.
- Der Straße mit Links- und Rechtskurve weiter folgen (geht in "**Oedemer Weg**" über) und nach 1,2km das Schulzentrum Oedeme erreichen.

Mit der Bahn:

- Ankunft am Bahnhof Lüneburg
 - Mit dem Bus von Lüneburg ZOB/Bahnhof
 - ZOB Hst.10 **Linie 5003 ZOB/Bahnhof- SZ Oedeme**
(Sonn- und Feiertags ab 13:32 stündlich bis 19:32)
 - (Fahrzeit 30min.)



17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015



Anmeldung: per email an: hamburg1@shinsonhapkido.org

Schule (Dojang):

LehrerIn: _____

Kontaktadresse: _____

Tel.: _____

Fax: _____

Bitte leserlich schreiben:

Seite: 1

Name & Adresse, Tel. Nr.	Alter	Kup/ Dan	vegeta- risch?	Hobby	Unterschrift

Weitere Anmeldungen: nächste Seite !

Lehrgangsgebühr: **€ 100,- für Shinson Hapkido Mitglieder**
 € 120,- für Nichtmitglieder

Bitte geben Sie die Teilnahmegebühr zusammen mit der Einverständniserklärung bei der Anmeldung im Dojang beim zuständigen Kyosanim/Verantwortlichen ab. Einzelpersonen können auch bei der Ankunft bezahlen. Die Teilnahme sowie An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.

Anmeldeschluss: **17. April 2015** (Datum des Poststempels)

Achtung: Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist nur bei **schriftlicher Abmeldung bis zum 17. April 2015** möglich!

Bei Abmeldung nach dem 17. April 2015 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

Die Anmeldung ist nur zusammen mit einer Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten (s. Anlage) gültig.



17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2015



Anmeldung:

Seite:.....

Schule (Dojang): _____

LehrerIn: _____



17. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015



Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

(Name) _____

am **17. Internationalen Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Spezialehrgang 2015** in
Lüneburg einverstanden.

Ich bin mit den Unterrichts- und Lehrmethoden des Shinson Hapkido vertraut und mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt. Ich habe außerdem mein Kind darüber informiert, dass den Anweisungen der verantwortlichen Personen (Shinson Hapkido-LehrerInnen/BetreuerInnen) unbedingt Folge zu leisten ist.

Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen!

Ort, Datum _____

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Name, Adresse und Telefonnummer der Erziehungsberechtigten:

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefonnummer _____
(bitte unbedingt angeben)

LehrgangsteilnehmerInnen, die bereits volljährig sind, werden gebeten, diese Einverständniserklärung für sich selbst auszufüllen und eine Person (Adresse/Tel.-Nr.) anzugeben, die in dringenden Fällen benachrichtigt werden kann.

Bitte geben Sie diese Einverständniserklärung zusammen mit der Anmeldegebühr bei dem zuständigen Kyosanim ab.

Einzelpersonen können die Erklärung am Ankunftstag bei der Anmeldung abgeben.