

信  
음 믿



禮  
의 예

忍  
내 인



讓  
순 겸

變  
랑 사



# Shinson Hapkido & Urlaub verbinden



Ein Lehrgang auf Kreta  
vom 5. bis 19. September 2015

mit Sabomnim Lidija Kovačić





## Ein Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta mit Sabomnim Lidija Kovačić

Auf Kreta im kleinen Ort »**Paleohora**« im Südwesten der Insel wollen wir gemeinsam **in und mit der Natur** trainieren und Urlaub machen.

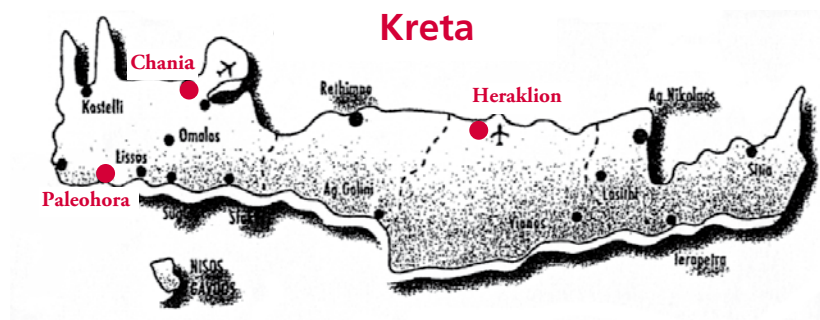
Paleohora ist ein malerisches Örtchen, daß vom Tourismus schon erfasst ist, aber dennoch die Möglichkeit bietet seine Zeit in Ruhe und Entspannung zu verbringen. Für Abwechslung sorgen viele verschiedene Kafeniens und Tavernen, unterschiedliche Bootsfahrten oder Schluchtenwanderungen, kleine kulturelle Besichtigungen und / oder die zahlreichen Strände.

**Das Shinson Hapkido Training** findet in der Natur **am Meer/Strand** statt. Früh morgens bei Sonnenaufgang werden wir mit **Meditation** sowie **Energie- und Heilgymnastik** den Tag beginnen und abends bei Sonnenuntergang mit einer **Vielfalt an Techniken** für alle Stufen enden. Wir wollen uns Zeit nehmen für Fragen zu **Theorie und Praxis** und natürlich genügend Raum lassen, um das **Leben zu fühlen und zu genießen**.



## Anreise

Kreta ist am besten per Flugzeug zu erreichen. **Flüge** landen entweder in **Heraklion oder in Chania**. **Heraklion wird erfahrungsgemäß häufiger angeflogen**. Von dort dauert die Anreise nach Paleohora jedoch länger. Empfehlenswert sind Flüge, die früh morgens starten, dann bleibt ausreichend Zeit, mit regionalen Bussen Paleohora zu erreichen.





## Unterkunft

Wir wohnen in Vier-Personen-Bungalows direkt am Meer. Die Bungalows sind mit zwei Doppelzimmern (je zwei Einzelbetten), einer großzügigen Wohnküche, einem Badezimmer und einer großen Veranda ausgestattet.



## Lehrgangsablauf

Samstag	5. Sept.	Ankunft/Transfer
Sonntag	6. Sept.	Infotreffen morgens / Erstes Training abends
Montag	7. Sept.	Training morgens / abends, gemeinsam frühstücken
Dienstag	8. Sept.	Training morgens / abends
Mittwoch	9. Sept.	Training morgens / Theorieabend
Donnerstag	10. Sept.	Hyong-Spezialtraining morgens / abends
Freitag	11. Sept.	Spaziergang mit Meditation auf der Bergspitze / abends Training
Samstag	12. Sept.	Training morgens / Gemeinsam feiern abends
Sonntag	13. Sept.	Abschlusstraining, Frühstück & Lehrgangsritual



## Weiterer Ablauf

Montag	14. Sept.	Gemeinsame Wanderung & Meditation in den Bergen
Mittwoch	16. Sept.	Ausflug
Samstag	19. Sept.	Abschied / Abfahrt

虛心合道

Hur Shim Hap Do – Ein klares Herz kann Do finden.



## Anmeldung

### Lehrgangsgebühr 250.- €

Überweisung bitte bis zum 15. Juni 2015 (Stichtag !)

**Teilnahme:** Für alle Shinson Hapkido Schüler/innen ab 9. Kup und Lehrer/innen

Bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit eurem Kyosanim halten!

**Unterkunft:** pro Person/Tag, ca. 19.- bis 22.- €  
(nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten)

**Teilnehmerzahl:** Max. 12 Personen (mind. 8 Pers.)

**Anmeldeschluss: Pfingstmontag, 25. Mai 2015**

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt!

(Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der verbindlichen Anmeldungen)

### Anmeldung und weitere Infos bei:

Lidija Kovačić

Lisztstr. 11

22763 Hamburg

Tel. 040- 8802701

Lidija-K@gmx.de

### Bitte mitbringen:

- Dobok / Bong
- Feste Schuhe zum Wandern
- Schreibmaterial
- Shinson-Hapkido-Ausweis
- Auslandskrankenschein
- Lieder, Kurzgeschichten, Spiele oder ähnliches

Dieser Lehrgang findet mit Genehmigung der int. Shinson-Hapkido-Association e.V. statt.

# Anmeldung zum Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta vom 5. bis 19. September 2015



**Ich melde mich verbindlich zum Lehrgang an:**

Name, Vorname

---

Alter / Kupstufe / Dan

---

Anschrift

---

---

Telefon

---

E-Mail

---

Ich erkenne an, dass bei **kurzfristiger Absage** meinerseits  
(nach dem 10. Juli) die volle Lehrgangsgebühr einbehalten wird.

Bei einer Absage im Zeitraum vom 20. Juni bis 10. Juli werden lediglich  
50,- € Stornokosten einbehalten.

Ort, Datum

---

Unterschrift

---

Bitte hier abtrennen!



**Die Lehrgangsgebühr von 250,- € überweise ich  
bis zum 15. Juni 2015** (Stichtag) auf folgendes Konto:

**Lidija Kovacic** Konto-Nr. 10 100 6673  
Sparda-Bank Hamburg eG, BLZ 206 905 00  
Stichwort: **Kreta**