



Shinson Hapkido & Urlaub verbinden

Bitte mitbringen

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

Kosten: Lehrgangsgebühr 190.- Euro
Überweisung bitte bis zum **1. Juli 07 (Stichtag !)**
zusätzlich für die Unterkunft
pro Person, pro Tag, ca. **17.- bis 22.- Euro**

Teilnahme: für alle Shinson Hapkido Schüler/innen
ab 9. Kup und Lehrer/innen
bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit
eurem Kyosanim halten !

Teilnehmerzahl:
Max. 16 Personen (mind. 12 Pers.)

Anmeldung und weitere Infos bei:
Lidija Kovačić
Lisztstr. 11
22763 Hamburg
Tel: 040- 8802701
E-Mail: Lidija-K@gmx.de

ANMELDESCHLUSS:
Samstag der 30. Juni 07
Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt !
Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der
verbindlichen Anmeldungen.

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

信
음 믿

禮
의 예

忍
내 인

讓
손 겸

變
랑 사

Ein Lehrgang mit
BuSabumnim Lidija Kovačić



auf Kreta
vom 1. – 15. September 2007

虚心合道

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

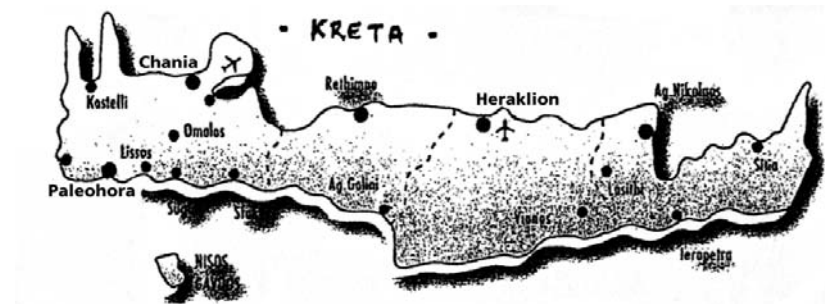
Ein Lehrgang mit BuSabumnim Lidija Kovacic

Auf Kreta im kleinen Ort »Paleohora« im Südwesten der Insel wollen wir 1 Woche gemeinsam **in und mit der Natur** trainieren und 1 Woche nach Belieben 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 Kafentions & Tavernen, unterschiedliche Bootsfahrten oder Schluchtenwanderungen, kleine kulturelle Besichtigungen und/oder die zahlreichen Strände.

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

Anreise

Kreta ist am schnellsten per Flugzeug zu erreichen, aber für diejenigen, die mehr Zeit haben, gibt es auch die Möglichkeit per Schiff anzureisen. **Flüge** landen entweder **in Chania** oder **in Heraklion**. Von Heraklion dauert die Anreise nach Paleohora zwar länger, aber dafür sind die Flüge dorthin meistens etwas günstiger. Da der September ein beliebter Reisemonat ist, empfehle ich allen sich frühzeitig nach Flügen zu erkundigen.



Unterkunft

Wir wohnen in 4 Personen- Bungalows direkt am Meer. Die Bungalows sind mit 2 Doppelzimmern (je 2 Einzelbetten), einer großzügigen Wohnküche, einem Badezimmer und einer großen Veranda ausgestattet.

Trainingsablauf

Samstag	1.9.	Ankunft/Transfer
Sonntag	2.9.	Infotreffen & Training
Montag	3.9.	Training morgens/abends, Theorie / Fragen
Dienstag	4.9.	Training morgens/abends
Mittwoch	5.9.	Training morgens, abends Theorie / Austausch und gemeinsames Essen
Donnerstag	6.9.	Training morgens/abends
Freitag	7.9.	Training morgens/abends,
Samstag	8.9.	Abschlusstraining, gemeinsam Feiern

Weiterer Ablauf

Montag	10.9.	Gemeinsame Wanderung
Mittwoch	12.9.	Ausflug
Samstag	15.9.	Abschied/Abfahrt