



Shinson Hapkido



11. Internationaler Kinder- & Jugend-Speziallehrgang

mit Sonsanim Ko. Myong

Für einen gesunden Körper und ein klares Herz

Chong Mu Chong Shim

vom 01. bis 03. Mai 2009

in Darmstadt, TU-Halle





11. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2009



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

anlässlich des 11. Internationalen Kinder- und Jugend-Speziallehrgangs 2009 begrüße ich Sie herzlich und hoffe, dass Sie und Ihre Familie in Gesundheit und Frieden leben.

Unser erster Lehrgang vor elf 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.

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.

Shinson Hapkido

Begleitworte / Motto

aus dem Neuen Testament, 1. Thessalonicher, Kap. 5, Vers 16, 17, 18
ausgewählt von Ko. Myong



2009



소해 / Jahr des Büffels / Year of the buffalo

1. 항상 기뻐하라

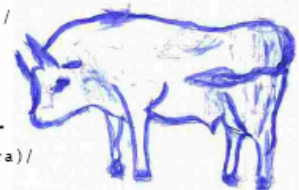
(hangsang kibbohara) /
sei allezeit fröhlich /
always be happy

2. 끊임 없이 기도하라

(ggenim obshi kidohara) /
bete ohne Unterlass /
pray everytime

3. 모든 일에 감사하라

(moden ile kamsahara) /
sei in Allem dankbar /
be thankful in all things



Ko. Myong



11. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2009



Wann: **01. bis 03. Mai 2009** **Beginn:** Freitag, den 01. Mai 2009, pünktlich um 15.00 Uhr
ab 13.00 Uhr: Anmeldung und „Einchecken“ in der TU
Ende: Sonntag, den 03. Mai 2009 16.00 Uhr

Wo: Darmstadt, TU-Halle

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
- Danjeon Hohubop / 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/Trainingsachen 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.** Zusätzliche Getränke können Sie Ihrem Kind mitgeben, sind aber nicht erforderlich. Spielsachen & technische Geräte (Walkman, etc.) sollten auch zu Hause bleiben.

Die Kinder und Jugendlichen sollen die drei Tage des Lehrgangs 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>

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 Dojangs 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.



11. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2009



Achtung: Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei der Int. Shinson Hapkido Association e.V. **nur bis zum 22. April 2009** möglich!

Bei Abmeldung nach dem 22.04.09 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 Ankunftstag bezahlen.

Anmeldeschluss: **15. April 2009** (Datum des Poststempels)
Bei mehr Anmeldungen als Teilnahmepätzen entscheidet das Alter der Teilnehmer.

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 BetreuerIn
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 Sonntag, den 03. Mai 2009 gibt es ab 14.00 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 16.00 Uhr -am TU-Hüttchen 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.



11. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2009



Anmeldung:

Schule (Dojang): _____

LehrerIn: _____

Kontaktadresse: _____

Tel.: _____ Fax: _____

Bitte leserlich schreiben:

Seite: 1

| Name & Adresse, Tel. Nr. | Alter | Kup/Dan | 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: 15. April 2009 (Datum des Poststempels)

Achtung: Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei der Int. Shinson Hapkido Association e.V. nur bis zum 22. April 2009 möglich!

Bei Abmeldung nach dem 22. April 2009 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

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



11. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2009



Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

(Name) _____

am 11. Internationalen Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2009
in Darmstadt 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.