



信
음 믿

Shinson Hapkido &

Urlaub *verbinden*

禮
의 예

mit
BuSabumnim Lidija Kovačić

忍
내 인

讓
손 겸



愛
랑 사

auf Kreta

vom 3. – 17. September 2005



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

Shinson Hapkido & Urlaub auf Kreta verbinden

mit
BuSabumnim Lidija Kovačić

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 Kafeniens & 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 **Ki- & Heilgymnastik** den Tag beginnen und nachmittags/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**. Da der September ein beliebter Monat ist, vor allem deshalb, weil es dann nicht mehr ganz so heiß ist, empfehle ich allen relativ früh zu buchen.

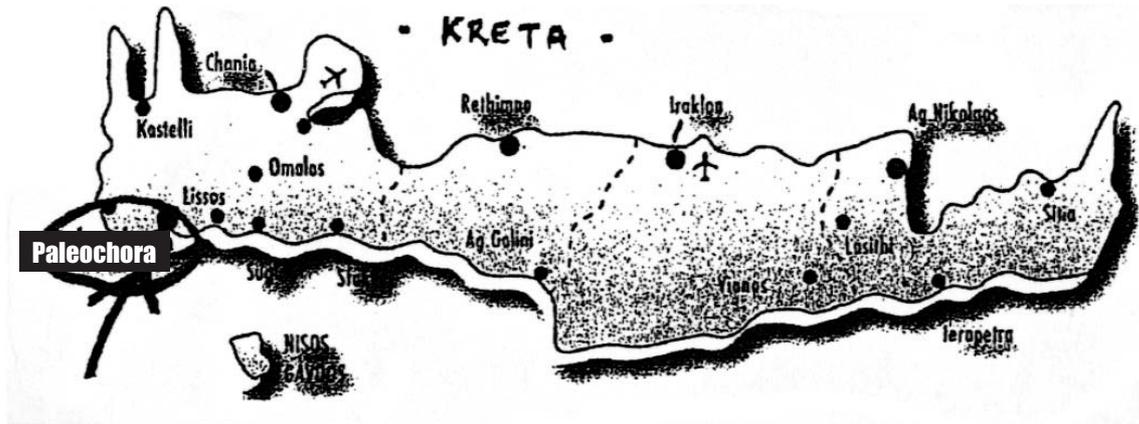
Landen in Chania:

- mit dem Taxi oder mit dem Bus weiter zur zentralen Busstation in Chania fahren. (ca.40 min.)
- An der zentralen Busstation in Chania den nächsten Bus nach Paleohora nehmen (ca.2 Std. Fahrt). Der letzte Bus fährt um 17.00 Uhr ab !!!
- In Paleohora angekommen sind es nur noch ca. 15 min. Fußweg bis zu den Bungalows.

Landen in Heraklion:

- entweder mit dem Taxi direkt nach Chania zur zentralen Busstation fahren lassen oder auch erst einmal den Bus zur Busstation in Heraklion nehmen und dann von dort bis Chania fahren. In Chania weiter wie oben beschrieben.

Wichtig: das Taxi ist mit mehreren Personen wesentlich günstiger!



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 Veranda ausgestattet.

Trainingsablauf

Samstag	03.09.	Ankunft/Transfer
Sonntag	04.09.	Infotreffen & Training
Montag	05.09.	Training morgens/abends
Dienstag	06.09.	Training morgens/abends
Mittwoch	07.09.	Training morgens, abends Theorie, Austausch und gemeinsames Essen
Donn.	08.09.	Training morgens/abends
Freitag	09.09.	Training morgens/abends,
Samstag	10.09.	Abschlusstraining, gemeinsam Feiern

Weiterer Ablauf

Montag	12.09.	Gemeinsame Wanderung
Mittwoch	14.09.	Ausflug in die nähere Umgebung

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 **04. Juli 05 (Stichtag !)**
zusätzlich für die Unterkunft
pro Person, pro Tag, ca. **16.- 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 !

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

ANMELDESCHLUSS:

Montag der 27. Juni 05

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt !
Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der
verbindlichen Anmeldungen.

**Die Veranstaltung findet mit der Genehmigung der
internationalen Shinson-Hapkido-Association e.V. statt.**