



# 20. Internationaler Pflingstlehrgang 2006



mit **Sonsanim Ko. Myong**

Von der Dunkelheit ...



... zum Licht

**3. – 5. Juni 2006**  
**in Groß – Bieberau**



## 20. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2006



**Liebe Shinson Hapkido Familie, liebe Do-Freunde,**

wir leben in einer Zeit, in der es immer mehr materielle Angebote gibt. Auch die Flut von Informationen, die uns Tag für Tag überschwemmt, wird immer größer. Das alles zieht unsere Sinne nach außen. Dabei verlieren wir oft unsere ureigenen Gedanken und Gefühle und die Lust, uns zu bewegen. Was wir denken, fühlen und tun kommt nicht mehr aus unserem tiefsten Herzen, sondern wird von außen gesteuert.

Es gibt immer mehr Wissen und Technologien, auch im Bereich von Gesundheit und Medizin. Trotzdem sind die Arztpraxen und Krankenhäuser immer voll. Für (fast) alles gibt es Medikamente; wir nehmen sie und werden davon abhängig. Dadurch wird unsere Selbstheilungskraft immer schwächer. Alles Materielle – und hierzu gehören nicht nur die Dinge, die wir begehren und besitzen, sondern auch Wissen, Technologien und Macht etc. – trennt uns von unserem wahren und klaren Herzen. Es lenkt unsere Gedanken und Gefühle nach außen und entfernt uns von unserem innersten Selbst. Es überlagert und verdeckt unser inneres Licht. Wir glauben, dass unsere materiellen Ziele wichtig sind und laufen ihnen nach. Wenn wir sie nicht erreichen, sind wir enttäuscht. Wenn wir sie erreichen, sind wir kurz glücklich, fühlen uns dann aber bald wieder leer und möchten noch mehr haben. Das ist wie ein Schneeball, aus dem eine Lawine wird. Und wir glauben, wir müssten mitrennen, um nicht überrollt zu werden – immer schneller und schneller, bis uns schwindelig wird.

Wir bekämpfen unsere innere Leere mit äußeren Dingen. Das heißt, wir bekämpfen Dunkelheit mit Dunkelheit. Am Ende sind wir erschöpft und haben unser Selbstvertrauen verloren. Die materiellen Ziele sind Zwänge geworden, die unser ganzes Leben bestimmen – und das, obwohl sie eigentlich nur Trugbilder sind. Wir aber stehen vor ihnen wie ein Kind vor einem alles überschattenden Dinosaurier, hilflos, im Herzen weinend. Können wir uns nicht dagegen wehren? Doch - Wir können!

Durch unsere äußerliche Lebensweise werden Körper und Herz getrennt. Unser Herz hat kein Zuhause mehr: es geht hierhin und dorthin und weiß nicht, wo es hingehört. Wenn man ein Haus lange leer stehen lässt, zerfällt es. Überall sammeln sich Staub und Spinnennetze. Manchmal kommen sogar Fremde, um darin zu leben. Mit unserem Körper ist es genauso: Wenn unser Herz sich zu lange draußen aufhält, wird der Körper schwach und krank. Wir verlieren unsere Lebenskraft und Lebensfreude. Stattdessen nehmen Trugbilder von uns Besitz, wohnen in uns und lenken uns. Ist das nicht schrecklich?

### Jahresmotto 2006

**„HYONGSANG UL BORYORA“**

**Trugbilder/Erwartungen loslassen**



Man kann Schatten nicht mit Schatten besiegen, sondern nur mit Licht. Wir müssen wieder nach innen schauen, auf die Stimme unseres Herzens hören und wieder zu einem klaren Herzen kommen. Dann können wir uns selbst wieder finden und nach Hause zurückkehren. Wir müssen uns um unseren Körper und unser Herz kümmern, d.h. wir müssen uns selbst wieder lieben lernen. Und es ist wichtig, dass wir Körper und Herz wieder gemeinsam bewegen. Dann können wir wieder klar hören und sehen, klar denken und fühlen, klar sprechen und handeln – kurz: klar leben. Wenn wir unser Herz wieder spüren, erkennen wir, dass materielle Dinge keine Macht über uns haben. Den alles überschattenden Dinosaurier gibt es nicht.

Wir müssen nicht kämpfen, aber wir müssen etwas tun. Eigentlich brauchen wir nur einen tiefen Atem, der das Herz befreit. Das wollen wir auf unserem diesjährigen Pfingsttreffen lernen und tun. Das Pfingstfest fällt in den Frühling, in dem in der Natur alles wächst und singt. Wir sind auch ein Teil der Natur und ich hoffe, dass an diesem Pfingsten auch in unseren Herzen Hoffnung, Mut und Freude wieder auferstehen und hell leuchten.

Ich wünsche Ihnen ein warmes Licht im Herzen und würde mich freuen, Sie auf unserem Pfingstlehrgang wieder zu sehen.

Herzlichst,

Ihr

Sopsanim Ko. Myong



## **20. Internationaler Shinson Hapkido** **Pfingstlehrgang 2006**



- Wann** 3. – 5. Juni 2006
- Wo** Odenwald, 64401 Groß-Bieberau (bei Darmstadt), **Albert-Einstein-Schule**
- Inhalt** **aus dem Shinson Hapkido Programm**
- \* Shinson Hapkido Gemeinschafts- und Gruppentraining
  - \* Myong Sang / Gemeinsame Meditation
  - \* innere und äußere Shinson Hapkido-Selbstverteidigung
  - \* Danjeon Hohupbop / Atemtechniken
  - \* Ki-Do-In Bop / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
  - \* Hwal In Bop / Naturheilkunde
  - \* Tuksu Ho Shin Sul / Spezial-Verteidigungstechniken
  - \* Spezialtraining in der Natur
  - \* gemeinsame Feiern und gesunde Ernährung
  - \* Shinson Hapkido - Festival (Turniere)
- Wer** **JedeR** kann teilnehmen, von leicht Körperbehinderten und Neulingen bis hin zu DanträgerInnen - einfach jedeR, die/der Interesse an Do (dem Weg der Weisheit) sowie an Bewegungs- und Heilkunst hat, ist herzlich willkommen. Besonders freuen wir uns über die Teilnahme von älteren Menschen und Familien (mit Kindern ab 14 Jahren).
- Achtung:** Für die Shinson Hapkido-Familie ist die Teilnahme erst ab Gelbgürtel möglich, für Mitglieder der Gymnastikgruppe ist die Teilnahme unabhängig davon möglich.
- LehrerInnen:** **Sonsanim Ko Myong** (Myong Sang-Lehrer, Gründer von Shinson Hapkido) sowie mehrere Kyosanim aus verschiedenen Ländern
- Mitnehmen:**
- \* Trainingskleidung (Dobok und Trainingsanzug)
  - \* Turnschuhe für draußen
  - \* Hallenschuhe
  - \* Schreibzeug
  - \* Schlafsack und Luftmatratze (oder Isomatte, Decken etc.)
  - \* Shinson Hapkido - Ausweis
  - \* Warme Kleidung
  - \* ab Rotgürtel: Bitte bringen Sie Ihre Stöcke (Bong) mit
- Veranstalter:** Int. Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstrasse 27, 64293 Darmstadt,  
Tel.: 06151 - 29 47 03, Fax 06151 - 29 47 33,  
Email: [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org), <http://www.shinsonhapkido.org>
- Kosten:** **100,- € für InhaberInnen eines Shinson Hapkido – Passes, 130,- € für alle anderen**  
Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung & Mahlzeiten, sowie Getränke zu den Mahlzeiten enthalten. Zusätzliche Getränke und Snacks können am Kiosk gekauft werden.
- Anmeldeschluss:** **15. Mai 2006** (Datum des Poststempels)
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Shinson Hapkido Dojang. Der Teilnahmebeitrag ist gleich bei der Anmeldung im Dojang zu entrichten. Achtung Shinson Hapkido DanträgerInnen: bitte bei der Anmeldung Dan-Grad und Ki angeben.  
Die Dojang-LeiterInnen bzw. Verantwortlichen schicken bitte bis zum 20.05.2006 die Anmeldungen an die Association in Darmstadt. Die Übergabe der gesammelten Teilnahmebeiträge erfolgt direkt vor Lehrgangsbeginn in Groß-Bieberau.  
InteressentInnen, die keiner Shinson Hapkido Schule angehören, bitten wir, ihre Anmeldung direkt an die Association in Darmstadt zu schicken und den Teilnahmebeitrag vor Lehrgangsbeginn in Groß Bieberau zu entrichten.  
Abmeldungen sind bis zum 24.05.2006 möglich und schriftlich der ISHA zu melden. In diesem Fall kann der Teilnahmebeitrag rückerstattet werden. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen zum Lehrgang muss die komplette Lehrgangsgebühr gezahlt werden! Wir bitten hierfür um Verständnis.

Wir bitten Sie herzlich, die Hallen nicht mit schmutzigen Schuhen zu betreten, im Trainingsanzug nicht zu rauchen und in der Umgebung keine Zigarettenkippen, Verpackungen etc. wegzuworfen.

Wir möchten dem Bürgermeister, dem Schuldirektor und der Dorfbevölkerung unsere Dankbarkeit auch dadurch zeigen, dass wir Ordnung halten und ihnen keine Arbeit, sondern Freude hinterlassen.



## 20. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2006



### Tagesprogramm

|                          |  |   |  |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>Samstag, 03.06.06</b> | ab 12.30 Uhr   | Willkommen, Treffen & Einchecken in der Cafeteria   |  |
|                          | 12.30 Uhr  | Treffen der Lehrerinnen und Lehrer  |  |
|                          | 13.00 Uhr  | Begrüßung   |  |
|                          | 14.00 - 15.00 Uhr  | Gemeinschaftstraining   |  |
|                          | 15.30 - 17.00 Uhr  | Gruppentraining   |  |
|                          | 17.00 - 18.00 Uhr  | Gemeinschaftstraining   |  |
|                          | 18.30 - 19.30 Uhr  | Vortrag, Thema: "Trugbilder/Erwartungen loslassen"  |  |
| ab 20.00 Uhr             | Singen - Essen – Joke-Time: koreanisches Abendessen, danach geselliges Beisammensein |   |  |
| <b>Sonntag, 04.06.06</b> | 05.30 Uhr  | Aufstehen   |  |
|                          | 06.00 - 07.00 Uhr  | selbständige, leichte Gymnastik, gemeinsame Meditation (in der kleinen Halle); danach Morgenlauf durch die Natur und gemeinsame Bewegung  |  |
|                          | 07.30 - 08.30 Uhr  | gemeinsames Singen, dann Frühstück  |  |
|                          | 09.30 - 10.30 Uhr  | Gemeinschaftstraining   |  |
|                          | 10.30 - 12.00 Uhr  | Gruppentraining   |  |
|                          | 12.30 - 13.30 Uhr  | Singen - Essen - Joke Time  |  |
|                          | 14.30 - 16.00 Uhr  | Gruppentraining   |  |
|                          | 16.30 - 17.30 Uhr  | Gemeinschaftstraining   |  |
|                          | 18.00 - 19.00 Uhr  | Singen - Essen - Joke Time (großes Salatbuffet)   |  |
|                          | 19.30. - 20.30 Uhr   | Gruppendiskussion zum Thema des Vortrags (s. o.)<br>danach geselliges Beisammensein   |  |
| <b>Montag, 05.06.06</b>  | 05.30 Uhr  | Aufstehen   |  |
|                          | 06.00 - 07.00 Uhr  | selbständige, leichte Gymnastik, gemeinsame Meditation (in der kleinen Halle); danach Morgenlauf durch die Natur und gemeinsame Bewegung  |  |
|                          | 07.30 - 08.30 Uhr  | gemeinsames Singen, dann Frühstück  |  |
|                          | 09.30 - 11.00 Uhr  | Gemeinschaftsfoto und anschließend Gemeinschaftstraining  |  |
|                          | 11.30 - 13.00 Uhr  | <b>Shinson Festival (Turnier)</b><br>* Flugfalltechniken<br>* Formlauf<br>* Eigene Kreationen - mit großem Preis!!!<br>(freie Form, Gruppenakrobatik, ca. 2-5 min)  |  |
|                          |  | Bei den eigenen Kreationen darf keine Gewalt gezeigt werden. Auch für Verteidigungstechniken gilt: miteinander, nicht gegeneinander. Der SH-Grundgedanke „Getrenntes wieder vereinen“ darf nicht verloren gehen. Die Kleidung ist freigestellt, Gegenstände und Musik können gerne verwendet werden. Wer gemeinsam mit anderen oder alleine eigene Kreationen zeigen möchte, wird gebeten, während des Lehrgangs eine kurze Beschreibung des Inhalts abzugeben (bitte klar und deutlich). |  |
|                          | 13.30 Uhr  | Siegerehrung, Ausgabe der Teilnahmeurkunden an alle LehrgangsteilnehmerInnen  |  |
|                          | 14.00 Uhr  | Abschieds-Grillfeier auf dem Grillplatz mit persönlichen Erfahrungs-Berichten   |  |

Das gesamte Geschirr für die angekündigten Mahlzeiten wird von uns vorbereitet. Wir werden ein reichhaltiges Essen aus frischen und gesunden Zutaten bieten.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen und eine gute An- und Abreise.  
Die Teilnahme sowie die An- u. Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.**



## 20. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2006



### Anmeldung

Schule (Dojang): \_\_\_\_\_

LehrerIn: \_\_\_\_\_

Kontaktadresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Bitte leserlich schreiben:

| Name & Adresse, Tel.-Nr. | Alter | Kup/<br>Dan-Ki | Unterschrift |
|--------------------------|-------|----------------|--------------|
|                          |       |                |              |
|                          |       |                |              |
|                          |       |                |              |
|                          |       |                |              |

**Teilnahmebeitrag: € 100,-** für Inhaber eines Shinson Hapkido-Passes, sonst € 130,-

Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Shinson Hapkido Dojang. Der Teilnahmebeitrag ist gleich bei der Anmeldung im Dojang zu entrichten. Achtung Shinson Hapkido DanträgerInnen: bitte bei der Anmeldung Dan-Grad und Ki angeben.

Die Dojang-LeiterInnen bzw. Verantwortlichen schicken bitte bis zum 20.05.2006 die Anmeldungen an die Association in Darmstadt. Die Übergabe der gesammelten Teilnahmebeiträge erfolgt durch die DojangleiterInnen oder deren Vertreter vor Lehrgangsbeginn in Groß-Bieberau.

InteressentInnen, die keiner Shinson Hapkido Schule angehören, bitten wir, ihre Anmeldung direkt an die Association in Darmstadt zu schicken und den Teilnahmebeitrag unmittelbar vor Lehrgangsbeginn in Groß-Bieberau zu entrichten.

**Anmeldeschluss: 15. Mai 2006** (Datum des Poststempels)

**Die Teilnahme sowie die An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für verloren gegangene Gegenstände.**

International Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstrasse 27, 64293 Darmstadt

Tel.: 06151 – 294703, Fax: 06151 - 294733,

Email: [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org), <http://www.shinsonhapkido.org>

