



# 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.

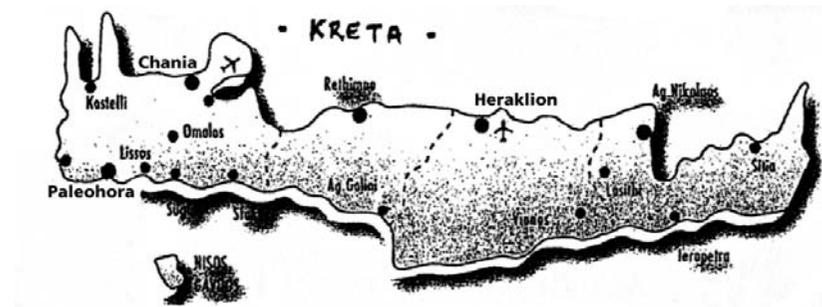
## Ein Lehrgang mit BuSabumnim Lidija Kovacic

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, <b>Theorie / Fragen</b>
Dienstag	4.9.	Training morgens/abends
Mittwoch	5.9.	Training morgens, abends <b>Theorie / Austausch und gemeinsames Essen</b>
Donnerstag	6.9.	Training morgens/abends
Freitag	7.9.	Training morgens/abends,
Samstag	8.9.	Abschlusstraining, <b>gemeinsam Feiern</b>

### Weiterer Ablauf

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