

Shinson Hapkido Dojangs

Land	Stadt / Dojang	Bemerkung, Dojang-Adresse, Dojangleitung/Kontakt, Telefon, Telefon 2 / Fax, E-Mail
A	Wien 1	Pfeilgasse 42, A-1080 Wien, Laszlo Martos, 1-8775183, auch Fax, Wien1@shinsonhapkido.org
A	Wien 2	Kampfkunst UI Int., Jörgerstr. 42-44, 3. Stk., A-1170 Wien Arturo Umana, 1-4032733, 1 4818320, Wien2@shinsonhapkido.org
B	Amel	Turnsportzentrum Amel, Kurt Brück, 080-642624, Fax: 080-642546, Amel1@shinsonhapkido.org
B	Elsenborn	Sporthalle Herzebösch Martin Backes, 080-446629 auch Fax, Elsenborn1@shinsonhapkido.org
B	Eupen	Arthur Hönen, 080-444287 auch Fax, Eupen1@shinsonhapkido.org
B	St. Vith	Dora Hönen, 080-330903, StVith1@shinsonhapkido.org
CH	Cham	Zugerstr. 44, 6330 Cham, Thomas Werder, 041-7802626, Fax: 041-7805645, Cham1@shinsonhapkido.org
CH	Chur	Pulvermühlestr. 82, 7000 Chur, Jürg Cadetg 081-2844351, Fax: 081-2507151, Chur1@shinsonhapkido.org
CH	Fribourg	Bonnstr. 26, 3186 Düdingen, Stefan Barth 026 493331, Fribourg1@shinsonhapkido.org
CH	Zug	Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, Zug1@shinsonhapkido.org
CH	Zürich	Sektion von Zug, Marcel Mayer, 079-4701323, Fax: 041-7631668, Sek.Zuerich1@shinsonhapkido.org
D	Aachen 1 Oh sang	In der Kulturfabrik, Oranienstrasse 9, Christoff Guttermann, Tel + Fax 0241-9435774 Fax: 0172502172888, Aachen1@shinsonhapkido.org
D	Bad Emstal	Schulsporthalle, Egidio Pantaleo, 05624-1067, BadEmstal1@shinsonhapkido.org
D	Bad Belzig	Hoher Fläming, Training in 12847 Schmerwitz, Raf Bodenschatz, 033849 51915, Fax 033849 58745 BadBelzig1@shinsonhapkido.org
D	Berlin	Paul-Linke-Ufer 41, 10999 Berlin, Horst Bastigkeit, 030-61280596 auch Fax, Berlin1@shinsonhapkido.org
D	Bremen	Ruth Arens, 040-43274311, Bremen1@shinsonhapkido.org
D	Buchholz	Sektion von Hamburg 5, Klaus Elpel, 04181-281252, Sek.Buchholz1@shinsonhapkido.org
D	Darmstadt 1,	Dojang + Association Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Sonsanim Ko. Myong + Joachim Krein, 06151-997978, Fax: 06151-294733, Darmstadt1@shinsonhapkido.org
D	Darmstadt 2, Bessungen	Ludwigshöhstr. 42, Kulturzentrum Bessung Knabenschule, Detlef Gollasch, 06151-41707, Darmstadt2@shinsonhapkido.org
D	Darmstadt-TU, Sektion von Da.	Hochschulsportzentrum, Alexander Martinides 0179-1084149 Sek.Darmstadt-TU1@shinsonhapkido.org
D	Dieburg	TV-Halle (Halle des Turnvereins Dieburg), Alexander Schuckmann, Dieburg1@shinsonhapkido.org
D	Duisburg (off. Name: Essen)	Sektion von Aachen, Claubergstr. 1, 47051 Duisburg, Christoff Guttermann, 0241-9435774, Fax: 0172502172888, Sek.Essen1@shinsonhapkido.org
D	Eutin	Plönerstr. 89 c, 23701 Eutin, Torsten Weiß, 04521-778485 Fax: 045213998 Eutin1@shinsonhapkido.org
D	Frankfurt	Blöchlstr. 8-10, 60313 Frankfurt, Detlef Fischer, 069-83836032, auch Fax, Frankfurt1@shinsonhapkido.org
D	Griesheim	Sternegasse, Hegelsberghalle, 64347 Griesheim, Martina Vetter, 06151-710112, Griesheim1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg 1	Suyang e.V. Langebehnstr. 8 (Moritzhof) 22761 HH, Lidija Kovacic, 040-891398 auch Fax, Hamburg1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg 2 Wandsbek	Stephanstr. 5, Wandsbek-Barmbek, Thorsten Neumann, 6938729, Hamburg2@shinsonhapkido.org
D	Hamburg 5 Oh Haeng e.V.	Hamburg, Uwe Bujack, Seewartenstr. 10/8, 20459 Hamburg, 040-43183318, Fax: 040-43183319, Hamburg5@shinsonhapkido.org
D	Hamburg Altona-Altstadt	Sektion von Hamburg 5, Ronald Ockelmann, 040-43183318, 040-8904438, Sek.Altona1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg-Eimsbüttel	Sektion von Hamburg 5, Grün-Weiß Eimsbüttel, Lutterothstr. 43, 22527 HH, Uwe Bujack, 040-43183318, Fax: 040-43183319, Sek.Eimsbüttel1@shinsonhapkido.org
D	Hamburg-Nord	Sektion von Hamburg 5, Haus der Jugend, Langenhorn, Susanne Huper, 040-43183318, 040-39908374, Sek.Nord1@shinsonhapkido.org
D	Hannover	Training in 31558 Hagenburg, Karsten Bendlin, 05033-971888, Hannover1@shinsonhapkido.org
D	Hasselroth-Gondsroth	Hauptstr. 51, 633594 Gondsroth, Horst Heinzinger, 06024-80429, Hasselroth1@shinsonhapkido.org
D	Köln	U-Bhf. Ulrepforte, Kartäusergasse 24, 50678 Köln, Uwe Dallwitz, 0221-7393272, Koeln1@shinsonhapkido.org
D	Lübeck	Sektion von Hamburg 5, Wolfgang Marino 02351-4324963, Sek.Luebek1@shinsonhapkido.org
D	Lüneburg	Sektion von Hamburg 5, Ina Marino, 02351-4324963, Sek.Lueneburg1@shinsonhapkido.org
D	Offenbach	Seligenstädter Str. 107, 63073 Offenbach-Bieber, Armin Schipling, 069-89906086 auch Fax, Offenbach1@shinsonhapkido.org
D	Paderborn	Sektion von Darmstadt, Adresse siehe „Darmstadt 1“
D	Seeheim	Sektion von Darmstadt, Tannenbergschule, Weeding, 64342 Seeheim, Rufus Meyer, 06151-784777, Sek.Seeheim1@shinsonhapkido.org
D	Seligenstadt	Am Sandborn 14, 63500 Seligenstadt, Josef Schmitt, 06182-67141, 0173-3260502, Seligenstadt1@shinsonhapkido.org
D	Semmerin	Dorfstr. 10, 19300 Semmerin, Christoph Albinus, 038755-40050, Semmerin1@shinsonhapkido.org
D	Simmern	Auf der Schlicht 33, Simmern, Kai Fischer, 06257-990871, 0177-5101455, Simmern1@shinsonhapkido.org
D	Tübingen	Sieben-Höfe-Str. 91, 72072 Tübingen, Jochen Liebig, 07071-763979, Fax: 07071-763140, Tuebingen1@shinsonhapkido.org
DK	Arhus/Risskov	Groennegade 77b, DK-8000 Aarhus, Morten Hoegh, 20 62 88 99 Fax: 32950014, Aarhus1@shinsonhapkido.org
DK	Holbaek	Holbaek Budo Skole, Borgmestergardsvej 18b, Frank Larsen, 59 40 0177, Holbaek1@shinsonhapkido.org
DK	Hvidovre	Sektion von Holbaek, Strandmarkens Fritidscenter, Lok.2.2.Sal, Enghavevej 2, Frank Larsen 59 40 0177, Sek.Hvidovre1@shinsonhapkido.org
DK	Kobenhavn	Benny Olesen, 59 18 31 24, Kopenhagen@shinsonhapkido.org
DK	Kalundborg/Tommerup	Tommerupvej 6, DK-4400 Kalundborg, Michael Eibye, 59 52 91 02, priv.: 59 52 91 02, Kalundborg1@shinsonhapkido.org
DK	Roskilde	Sonderlundvej 58, DK-4000 Roskilde, Jorgen Christiansen, 59 43 78 17, Roskilde1@shinsonhapkido.org
E	Maspalomas, Gran Canaria	Avnd. T.O. Neckermann 22-24, Vojko Poljasevic, 928-763366, Fax: 928-768339, Maspalomas1@shinsonhapkido.org
NL	Utrecht	Albert-Schweitzer-School, NL-3581 RX Utrecht, Johannes D. Heinzlerling, 302715727, Fax: 302318088, Utrecht1@shinsonhapkido.org
NL	Vaals / Gemmenich (B)	Sektion von Aachen, Christoff Guttermann, 0241-9435774, Fax: 0172502172888 Sek.Vaals1@shinsonhapkido.org
PER	Arequipa	Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma, Volker Nack 0051-54-458085, Arequipa1@shinsonhapkido.org
S	Vallentuna/Stockholm	Sektion von Darmstadt, Trainingsmöglichkeit, Info: Lutz Rabe, 0046 8 51178469, Sek.Vallentuna1@shinsonhapkido.org

Stand 11.11.03

International Shinson Hapkido Association, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel: 06151-29 47 03, Fax: 06151-29 47 33
E-Mail: info@shinsonhapkido.org, Internet: www.shinsonhapkido.org
Bankverbindung: Volksbank Darmstadt, BLZ 508 900 00, Konto 107 64 408

Ländervorwahlen: Belgien 0032, Dänemark 0045, Deutschland 0049, Holland 0031, Gran Canaria 0034, Österreich 0043, Schweiz 0041, Schweden 0046



Chon-Jie-In Magazin



1 Euro

Bewegung für das Leben



20 Jahre Shinson Hapkido 1983 - 2003

Nr. 13, Dezember 2003

Meditationsseminar zum Jahreswechsel 2004/2005

Ende nächsten Jahres wird im Chon Jie In Haus in Webern erstmals ein fünftägiges Meditationsseminar stattfinden.

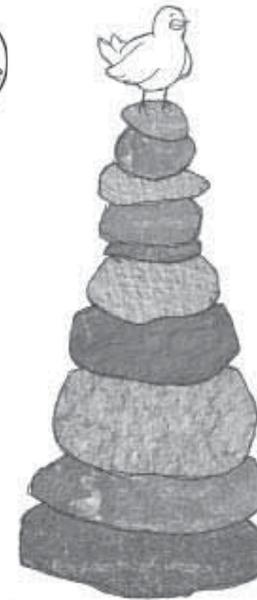
Hier haben wir vorab tabellarisch die wichtigsten Informationen zusammengestellt. Weitere Details zum Ablauf sind in der Ausschreibung aufgelistet, die auch ab Januar 2005 unter www.chon-jie-in.org zu finden ist.

Eckdaten

- Veranstalter:** Chon Jie In e.V.
Seminarleitung: Corinna Alles
Dozent: Sonsanim Ko. Myong
Dauer: 29.12.2004 – 02.01.2005
Ablaufübersicht: 1. Tag: Anreise bis 13:00 Uhr, Spaziergang, Abendmeditation
2. – 4. Tag: Schweigetage, Früh-, Morgen- u. Abendmeditation, Spaziergänge
5. Tag: Früh- u. Morgenmeditation, Spaziergang, Abreise ab 16:00 Uhr
- Teilnehmerzahl:** Maximal zwölf Personen mit verbindlicher Anmeldung, Warteliste wird eingerichtet
Anmeldeschluss: 31. Oktober 2004
Teilnahmebedingung: Das Seminar kann nur für die komplette Dauer gebucht werden. Frühere An- und Abreise ist nicht möglich. Jede/r Teilnehmer/in sollte zuvor das lange Sitzen üben (nicht unterschätzen!)
Teilnahmegebühr: 300,- Euro pro Person
Logis: Schlafsaal mit zwölf Personen (keine Schlafsäcke/Isomatten erforderlich)
Verpflegung: Vollpension, für gesunde, ausgewogene Nahrung ist gesorgt. Bitte bringen Sie eine Flasche mit, die Sie sich stets mit frischem Quellwasser füllen können.
Ausrüstung: Bequeme Kleidung für die Sitz-Meditation, festes Schuhwerk für die Spaziergänge im Wald sowie regenfeste Kleidung

Leider sind die Plätze wie oben zu sehen ist stark limitiert, um den Teilnehmer/innen ein angenehmes und intensives Seminar zu ermöglichen. Wer sich schon entschieden hat, kann sich ab sofort online anmelden unter info@chon-jie-in.org bei www.chon-jie-in.org oder per Post mit dem Anmeldeformular der Ausschreibung unter Chon Jie In e.V., „Meditationsseminar zum Jahreswechsel“, Brandauer Weg 3164937 Modautal- Webern.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen besinnlichen Jahreswechsel, i.V. Corinna Alles



„Ein kleines Heft“,

das war unsere Vorgabe für dieses Jahr. Nach den vielen Aktivitäten und Terminen zum Jubiläumsjahr wollten wir „im Schatten der Festschrift“ einen gestrafften Rückblick auf das Jahr 2003 geben.

Doch wenn wir mit so viel wichtigen Informationen und schönen Berichten bedacht werden, dann wäre es vermissen mehr (oder auch weniger) als das Echo auf euer reges Interesse sein zu wollen.

Herzlichen Dank an alle SchreiberInnen und allen Inserenten, die eine Anzeige geschaltet haben! Ohne diese Unterstützung wäre das Heft nicht entstanden.

Und nun – viel Spaß beim Lesen.

Die Redaktion

Inhalt

- 1 Impressum und Inhalt
- 2 Jahresmotto 2004
- 3 Grußwort von Sonsanim Ko. Myong
-
- Theorie & Praxis
- 4 - 6 Forschungsteam „**inter.fet**“
Shinson Hapkido
- 6 Eine Anmerkung von Sonsanim
- 7 Strukturen der Shinson Hapkido Association
-
- Aus den Dojangs
- 8 Neuer Dojang in Aachen
- 9 Hamburg Altona
- 10 - 12 Aktivitäten aus der Schweiz
- 12 - 13 Eutin
-
- Veranstaltungen
- 14 Jubiläums-Vorführung vom April 2003
- 15 Sommerzeltlager in Hamburg
- 16 „Tag der offenen Tür“ im Dojang Darmstadt
- 17 Friedenskonzert in Darmstadt
- 18 - 19 Danprüfung 2003
- 19 9. Segelreise in der Nordsee
- 20 Vorschau auf das Sommerlager in Tübingen
Kyosanimlehrgang in Belgien
-
- CJI E.V.
- 22 CJI e.V.-Rückblick aufs Jahr
- 23 Soziale Projekte
-
- Patenschaften - Soziale Projekte
- 24 Casa Verde, Peru
- 25 Besuch bei der Diakonia-Sisterhood Korea
- 26 Sambia
- 26 Ohlystift
- 27 Spendenaufruf, Dankeschön
-
- CJI Akademie:
- 28-31 Kí Do In Bob
- 31 Tipp für den Alltag
-
- Verschiedenes
- 33 **Lehrgang** Ehmler
- 34 Persönliches

Impressum:

Ausgabe 13 erscheint am 20.12.2003, Herausgeber: Ko. Myong

Anschrift: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel. 06151 / 99 79 78, Fax: 06151 / 29 47 33, Mail: info@shinsonhapkido.de

Redaktion: Detlef Gollasch Produktion: Thomas Süßmilch

Druck: Spenglers Druckwerkstatt GmbH, Im Pfützgarten 7, 64572 Büttelborn, Tel.: 06152-56021, Fax: 06152-56022, Auflage: 2.000 Exemplare

Konto: Darmstädter Volksbank, Stichwort "Magazin", Blz.: 508 900 00, Konto: 107 64 408

Wir bitten um Verständnis, dass an uns geschickte Beiträge mit sehr stark persönlichem Inhalt nicht in jeden Fall im Magazin veröffentlicht werden können.

2003

„Chon Jie In“ - Himmel, Erde, Menschen - sind eins.

Was können wir tun, um glücklich und gesund zu leben ...?

... die fünf „Lehrmethoden“ ...

Midum	Vertrauen	confidence
Yeey	Respekt	respect
Inney	Geduld	patience
Kyomson	Bescheidenheit	modesty
Sarang	Liebe	love

... praktizieren und leben!

Wir wünschen uns und der ganzen Welt: Frieden und ein friedliches Zusammenleben!

Die Dinge und Menschen, die uns umgeben, sind zunächst einmal wie sie sind. Deshalb liegt die erste Möglichkeit, etwas für ein friedliches Miteinander zu tun, bei jedem von uns selbst.

Um uns untereinander zu respektieren und gut zusammen zu arbeiten und damit die notwendige Balance gegeben ist, sollten wir uns darauf einstellen, dass die weiblichen Anteile des Lebens an Bedeutung gewinnen.

Diese ganz normale Entwicklung, diesen Ausgleich vom „Feuer“ hin zum „Wasser“ müssen wir akzeptieren. Ein gesundes, glückliches Leben erreichen wir durch Gemeinschaft – nicht allein.

ccc

Jahresmotto zum Jahr des Affen



Gedanken zum Jahreswechsel

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Jahr 2003 haben wir mit vielen Veranstaltungen das 20-jährige Jubiläum von Shinson Hapkido gefeiert. Und wie es im Shinson Hapkido üblich ist, wird der Erlös der meisten Veranstaltungen für soziale Projekte verwendet. Shinson Hapkido zu praktizieren bedeutet, für die Mitmenschen und die Natur Interesse und Wertschätzung zu zeigen. Das ist der erste Schritt, um Mensch und Natur in Harmonie und Einklang bringen, wie es das Ziel von Shinson Hapkido ist. Dazu gehört auch, miteinander zu teilen und „wir“ statt „ich“ zu denken. Im Alltag können wir dies mit vielen kleinen Aufmerksamkeiten üben, z.B. indem wir erst anderen zu essen anbieten, bevor wir selbst essen. So können wir die trennenden Mauern zwischen uns abbauen und uns näher kommen. Dann entsteht eine Gemeinschaft mit dem Gefühl: ich und Du – wir sind eins. Hierfür haben wir in den vergangenen zwanzig Jahren gelebt und gearbeitet.

Viele denken, dass der Gründer von Shinson Hapkido Ko. Myong ist. Aber ich denke, Sie alle haben mitgewirkt und wir sind gemeinsam die Gründer von Shinson Hapkido. Dass unsere Gemeinschaft heute lebt und immer noch weiter wächst, verdanken wir unzähligen Menschen in der ganzen Welt, die Shinson Hapkido mit aufgebaut und uns unterstützt, beraten und umorgt haben. Ich kann nicht alle namentlich nennen und ehren. Ich möchte ihnen allen aber an dieser Stelle meinen tiefsten und herzlichsten Dank aussprechen.

Einige Menschen in unserer Gemeinschaft habe ich in diesen vergangenen zwanzig Jahren vielleicht unbeabsichtigt verletzt, und ich habe auch selbst Verletzungen bekommen - aber ich wünsche mir immer stärker, dass wir uns gegenseitig verzeihen, uns umarmen und friedlich miteinander umgehen.

All denen, die in den letzten zwanzig Jahren, besonders aber in unserem Jubiläumsjahr bei vielen Projekten mitgearbeitet und mitgeholfen haben, möchte ich nochmals ganz herzlich danken. Sie haben das gut gemacht. Sie haben das Beste getan, und darauf können Sie ruhig stolz sein. Lassen Sie uns gemeinsam mit Vertrauen, Respekt, Geduld, Demut und Liebe weiter für mehr Menschlichkeit in der Welt arbeiten. Ich werde diesen Weg mit Ihnen zusammen weitergehen. Jeder Einzelne ist alleine und schwach, aber wenn wir zusammenhalten, sind wir eins und stark.

Wir wollen die nächsten zwanzig Jahre gemeinsam beginnen. Nicht ich allein, sondern nur in der Gemeinschaft können wir Shinson Hapkido als „Bewegung für das Leben“ zum Wohle von Mensch und Natur weiterentwickeln und der nächsten Generation etwas Gutes übergeben und hinterlassen. Wir sind voller Hoffnung für das Leben, Hoffnung heisst: nicht aufgeben. Wir werden gemeinsam zur Sonne weitergehen.

Ihr

Ko. Myong

Präsident der International Shinson Hapkido Association

Neuigkeiten aus dem shinson hapkido inter.fet internationales forschungs- und entwicklungs-team



Das internationale Shinson Hapkido Forschungs- und Entwicklungsteam, kurz **inter.fet**, wurde von Großmeister Ko Myong gegründet und am 10. Oktober 1997 zum ersten Treffen einberufen. An dieser Gründungsveranstaltung haben teilgenommen - in alphabetischer Reihenfolge: Christiansen Jorgen, Fischer Detlef, Fischer Kai, Liebig Jochen, Martos Laszlo, Olesen Benny, Stender Elke, Süßmilch Thomas, Weiß Torsten, Werder Thomas.

Die derzeit (Herbst 2003) aktiven Mitglieder des **inter.fet** sind neben Sonsanim Ko Myong:

Alles Corinna

17. Ki, 1. Dan, Dojang Köln (Deutschland-Nord); Dipl. Heilpädagogin, Kunsttherapeutin, promoviert derzeit mit einer Studie über die Wirksamkeit von Kunsttherapie bei ADS/ADHS, therapiert Kinder mit schweren emotionalen und sozialen Störungen; e-mail: corinna.alles@shinsonhapkido.org

Arens Ruth

9. Ki, 2. Dan, Dojang Bremen (Deutschland-Nord); Diplom-Sportwissenschaftlerin; e-mail: ruth.aren@shinsonhapkido.org

Bujack Uwe

4. Ki, 3. Dan (Bu-Sabumnim), Dojang Hamburg 5 (Deutschland-Nord); Studium der Germanistik und Philosophie, Arbeit und Weiterbildung im Bereich Heilerziehung, hauptberuflich Shinson Hapkido Lehrer seit 1991, persönliche Schwerpunkte: Heilgymnastik, Bewegungserwerb, Ausbildung; e-mail: uwe.bujack@shinsonhapkido.org

Bujack-Blecher Sigrid

9. Ki, 2. Dan, Dojang Hamburg 5 (Deutschland-Nord); Dipl. Krankenschwester, Heilpraktikerin, practitioner in Esalen Tiefenbindegewebsarbeit. Schwerpunkte im Dojang: Heilgymnastik, Seniorentaining, Stufen-training; e-mail: sigrid.bujackblecher@shinsonhapkido.org

Christiansen Jorgen L.

4. Ki, 2. Dan, Dojang Roskilde (Dänemark), Gründungsmitglied des **inter.fet**; Master of Science in geography and geology, Roskilde University and University of Copenhagen, Denmark; e-mail: jorgen.christiansen@shinsonhapkido.org

Fischer Detlef

5. Ki, 2. Dan, Dojang Frankfurt (Deutschland-Süd), Gründungsmitglied des **inter.fet**, Diplom Pädagoge; e-mail: detlef.fischer@shinsonhapkido.org

Kovacic Lidija

8. Ki, 3. Dan (Bu-Sabumnim), Dojang Hamburg 1 (Deutschland-Nord); Shinson Hapkido Lehrerin, Dipl. Sportwissenschaftlerin; e-mail: lidija.kovacic@shinsonhapkido.org

Kraus Andrea

12. Ki, 1. Dan, Dojang Darmstadt (Deutschland-Süd); Freiberufliche Hebamme, Ausbildung an der Uni-Klinik Mainz. Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt klassische Homöopathie, Cranio-Sacral-Therapie; e-mail: andrea.kraus@shinsonhapkido.org

Liebig Jochen

3. Ki, 3. Dan (Bu-Sabumnim), Dojang Tübingen (Deutschland-Süd), Gründungsmitglied des **inter.fet**; hauptberuflich Shinson Hapkido Lehrer, Studium der Musik an der Akademie für Tonkunst Darmstadt, Dipl. Musikpädagoge; e-mail: jochen.liebig@shinsonhapkido.org

Marcus Sabine

11. Ki, 1. Dan, Dojang Hamburg 5 (Deutschland-Nord); Krankenschwester, Dipl. Politik Wissenschaftlerin, Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie, Konflikt-Moderatorin und -Mediatorin; e-mail: sabine.marcus@shinsonhapkido.org

Martos Dr. Laszlo

4. Ki, 3. Dan (Bu-Sabumnim), Dojang Wien 1 (Österreich), Gründungsmitglied und derzeitiger Leiter des **inter.fet**; Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation im Krankenhaus der Stadt Wien Lainz; Zusatzqualifikation: Sportmedizin, Manuelle Medizin (Chirotherapie), Akupunktur, Heilmassage, Manuelle Lymphdrainage; e-mail: laszlo.martos@shinsonhapkido.org

Weiß Torsten

4. Ki, 2. Dan, Dojang Eutin (Deutschland-Nord), Gründungsmitglied des **inter.fet**; Frieseurausbildung, auf der Universität Hamburg Ausbildung zum Berufsschullehrer für Körperpflege, Geschichte und Erziehungswissenschaften; e-mail: torsten.weiss@shinsonhapkido.org

Werder Thomas

6. Ki, 3. Dan, Bu-Sabumnim, Dojang Cham (Schweiz), Gründungsmitglied des **inter.fet**; Maschieneoperator, Industrial Design- und Prototypenbauer, Qualitätsberater, Naturheilpraktiker; e-mail: thomas.werder@shinsonhapkido.org

Ziele des inter.fet

Die Aufgaben des **inter.fet** hat Sonsanim Ko Myong bei der Gründungsveranstaltung 1997 mit folgender Frage zusammengefaßt: „Wie können wir für die Menschen und für die Natur etwas Gutes tun?“ Dieses, sehr weit gefaßte Spektrum kennt beinahe keine Grenzen. Derzeit wird an folgenden Projekten gearbeitet:

Möglichkeiten und Grenzen des shinson hapkido inter.fet Projektleiter Thomas Werder:

Analyse und Aufbau einer zukunftsorientierten dynamischen Strukturform, sowie Erarbeitung von Lösungsvorschlägen für die langfristige Stabilisierung von Shinson Hapkido.

Shinson Hapkido als Beruf, Projektleiterin Lidija Kovacic: Shinson Hapkido - Hobby oder berufliche Perspektive? Auseinandersetzung mit dem Thema Shinson Hapkido als beruflichen Weg (Ehrenamt oder Professionalisierung?). Zusammentragen von Bereichen / Berufsfeldern wo Shinson Hapkido bereits (erfolgreich) integriert wird (z.B. Vernetzung mit anderen Instituten, Überblick schaffen über bestehende Examensarbeiten, gegebenfalls archivieren, etc.).

Grundlagen der Kyosanimausbildung: Lizenzsystem, Lehrgangssystem, Ausbildungsprogramme, Perspektiven Projektleiter Uwe Bujack:

Der Unterricht im Shinson Hapkido ist eine Herausforderung und eine Aufgabe, die sehr viele Bereiche umfasst. Die Arbeit mit Menschen bedeutet eine grosse Verantwortung. Gleichzeitig gibt es sehr unterschiedliche Bedingungen, unter denen in den einzelnen Dojangs unterrichtet wird. Beides, innere Notwendigkeit und äußere Bedingungen, zusammenzuführen müssen die Shinson Hapkido LehrerInnen immer wieder neu bewältigen. Die Lehrgangs- und Lizenzsystem soll sie dabei unterstützen und schützen. Dazu muss es natürlich ständig weiterentwickelt werden. Berührungen und MitarbeiterInnen: Lidija Kovacic, Thomas Safarik und Interessierte

Musik und Bewegung im Shinson Hapkido Projektleiter Jochen Liebig:

Musik und Bewegung sind von jeher untrennbar miteinander verbunden. Der Ansatz besteht darin, von den Shinson Hapkido Bewegungen ausgehend eine eigene Musiksprache zu entwickeln, die es ermöglicht unser Shinson Hapkido Training interessant zu gestalten und zu bereichern. Das Musikkonzept verbindet Shinson Hapkido Bewegungen mit musikalischen Elementen (z.B. Klatschen, Trommeln, Body-Perussion, Singen etc.), wobei zunächst das Erarbeiten von eigenen musikalischen Mitteln im Vordergrund steht. Interessierte Schülerinnen und Schüler oder Lehrerinnen und Lehrer lernen, mit den für die Bewegungen ausgewählten musikalischen Mitteln zu arbeiten, und werden somit in die Lage versetzt, die musikalischen Elemente selbständig

im Unterricht einzusetzen. Kurse und Workshops sind in Vorbereitung.

Frauen und Mädchen im Shinson Hapkido Projektleiterin Ruth Arens:

Frauen und Männer, Jungen und Mädchen machen vor allem in ihrer Kindheit und Jugendzeit zumeist sehr unterschiedliche Bewegungserfahrungen. Diese bringen sie mit ins Training; ebenso wie z.B. evtl. Erfahrungen mit Gewalt und Misshandlungen. Was sind diese unterschiedlichen (Bewegungs-) Erfahrungen, wie zeigen sie sich im Training und welche Möglichkeiten gibt es, damit produktiv und kreativ umzugehen. Wer dazu Erfahrungen teilen möchte, kann sich gerne an mich wenden.

Chon Jie In Seminarskonzept Projektleiter Laszlo Martos:

Das geplante Seminarsystem geht über den Tätigkeitsbereich von Shinson Hapkido bzw. der Int. Shinson Hapkido Association hinaus. Die Veranstaltungen sollen durch Vorträge Wissen vermitteln oder es soll in Workshops Wissen erarbeitet werden. Trotz einer inhaltlichen Themenvielfalt soll ein einheitliches, äußeres Erscheinungsbild aller CJ- Seminare entwickelt werden (Corporate identity). Das Konzept muss organisatorisch unabhängig und kaufmännisch kalkuliert sein.

Die Inhalte können sich mit speziellen Aspekten von Shinson Hapkido befassen, aber auch unabhängig von dieser Kampfkunst auf besondere Personen-, Interessens- oder Berufsgruppen abgestimmt sein.

Fragebogenaktion 1999, Projektleiterin Ruth Arens:

Unter der Leitung von Bu-Sabumnim Laszlo Martos wurde 1999 eine Fragebogenaktion durchgeführt zu Fragen wie: was sind das für Menschen, die Shinson Hapkido trainieren und welche Auswirkungen hat es auf sie und ihre Gesundheit. Mit der Auswertung dieser Fragebögen wurde begonnen und sie soll nun noch weiter fortgesetzt werden.

Shinson Nori - Kinder-Spiele-Unterricht für 4 - 6 Jährige Projektleiter Torsten Weiß:

Die Bewegungsabläufe des Shinson Hapkido sollen kindgerecht strukturiert und mit vielen spielerischen, rhythmischen und pädagogischen Elementen verbunden werden. Es stehen neben der Schulung des Körperbewußtseins auch das Miteinander und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Über Anregungen und Nachfragen gleich welcher Art freue ich mich.

Beckenbodentraining als wichtiges Element in der Bewegung, Projektleiterin Andrea Kraus:
Mir ist die Wichtigkeit dieses Themas klar, verdeutlicht durch relativ viele Leidtragende. Wie kann ich vorsorglich und therapeutisch den Beckenboden trainieren, so dass seine Funktion optimal erfüllt werden kann.

Erste Hilfe und Beratung auf Sommerlagern
Projektleiter Laszlo Martos:
Die steigende Teilnehmerzahl auf den Sommerlagern stellt das jeweilige Organisationsteam Jahr für Jahr vor neue Aufgaben. Das Motto „Wir gehen einen Weg gemeinsam“ gilt auch bei der Versorgung von Notfällen und für jene TeilnehmerInnen, die wegen ihrer Probleme das Lager besuchen und Beratung brauchen. An einer menschlichen, medizinisch-fachlichen und organisatorisch machbaren Versorgung wird schon seit Jahren gearbeitet. Das bestehende Konzept wird laufend ergänzt und verbessert.

Kunsttherapie und Myong Sang
Projektleiterin Corinna Alles:

Im letzten Jahr therapierte ich Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mittels Kunsttherapie und stellte fest, dass sich die Kinder trotz ihrer Störung um so intensiver mit ihren Bedürfnissen beschäftigen konnten, je länger sie vorab meditierten („sich konzentrierten“). Während des ab Januar 2004 beginnenden Projektes will ich mein Hauptaugenmerk auf die Konzentrationsphase (Meditation) der Kinder richten und beobachten, in welchem Maße dies zu ihrer Stabilisierung beiträgt. Diese Beobachtungen werde ich zusammenfassen und gemeinsam mit besonderen Vorkommnissen, wie sie mir schon im letzten Jahr begegnet sind, beschreiben.

Shinson Hapkido Archiv, ProjektleiterIn ???

Dieses Projekt soll sich mit der Dokumentation von Shinson Hapkido, mit seiner Geschichte und Ausbreitung befassen. Ein weiterer Arbeitsbereich wäre die Sammlung, Zusammenfassung und Archivierung von allen bisher vorliegenden schriftlichen Unterlagen über Shinson Hapkido, von allen Protokollen und Themen, die jemals bisher im Rahmen von Shinson Hapkido aufgegriffen und bearbeitet wurden.

Verehrte Leserinnen und Leser! Wenn Sie bei der Erstellung und Betreuung dieses Archivs mitarbeiten möchten, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

Training with animals

Leader of the project Jørgen Løye Christiansen:
The goal is that the different animal forms will develop the children's coordination ability, and strengthen different kinds of muscles in the body, in a joyful way. Furthermore, it's a hope that these forms will make the children think about the nature in us all - that also we are a part of nature, as one big „family“.

Bewegungsorientierte Chon Jie In-Pädagogik
Projektleiter Detlef Fischer:

Vernetzung von pädagogisch orientierten Kyosanim. Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene leiden unter den Folgen von Bewegungsmangel. In unserer Gesellschaft haben Menschen zunehmend eine geringe soziale Kompetenz. In die-sem Projekt wollen wir ein wissenschaftlich fundiertes Konzept erarbeiten, dass gepaart mit Shin Son Techniken eine mögliche Arbeitsgrundlage für professionell arbeitende Kyosanim z.B. in der Jugendhilfe, Erziehungsberatung, aber auch in Betrieben und Büros sein soll. Interessierte Kyosanim, auch außerhalb des Forschungsteams, die an diesem Thema mitarbeiten möchten, können sich gerne bei mir melden.

Projekte in Planung

Richtige Ernährung, Shinson Hapkido Kindergarten, Kup-Programme für Kinder und Erwachsene, Shinson Hapkido Seniorenprogramm.

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir freuen uns über jede Anregung oder Information zu den genannten Themen. Setzen Sie sich bitte direkt mit den jeweiligen Projektleitern in Verbindung oder schreiben Sie an den Leiter des **inter.fet**:

Dr. Laszlo Martos,
email: laszlo.martos@shinsonhapkido.org
oder an die Int. Shinson Hapkido Association,
Kennwort „inter.fet“, Liebigstr. 27, D-64297 Darmstadt.

Busabunim Laszlo Martos



Shinson Hapkido lehren heißt Verantwortung tragen

Eine Anmerkung von Sonsanim Ko.Myong

Shinson Hapkido lehren heißt Verantwortung tragen

Eine Anmerkung von Sonsanim Ko. Myong

Im Kyosanim-Lehrprogramm (dem offiziellen Unterrichtswerk für die Aus- und Weiterbildung der Shinson Hapkido-LehrerInnen und -Lehrer) steht, dass eine Beraterin oder ein Berater, eine Lehrerin oder ein Lehrer seine bzw. ihre Position nicht zu sexuellen, geistigen oder körperlichen Übergriffen nutzen darf. Dies wäre ein Vertrauensbruch. Vertrauen ist jedoch die Grundlage des Unterrichtes und der Shinson Hapkido-Lehrmethode.

Zudem wird bei der Ausbildung der Lehrerinnen und Lehrer großer Wert darauf gelegt, dass diese lernen, Do zu unterrichten, und nicht private Interessen im und mit dem Unterricht zu verfolgen. Damit sollen die Menschen, die im Dojang trainieren (auch die Kyosanim selbst) und ihre Familien geschützt werden. Natürlich ist das Verhalten eines jeden seine persönliche Freiheit, doch muss sich jede Lehrerin und jeder Lehrer der Verantwortung stellen, die sich aus ihrer bzw. seiner Position ergibt.

ISHA - International Shinson Hapkido Association e.V.

Aktuelles zur Struktur

Der International Shinson Hapkido Association e.V. (ISHA), kurz „Association“ genannt, ist der Dachverband aller Shinson Hapkido Schulen.

Die Association ist organisiert als gemeinnütziger Verein mit Sitz in Darmstadt.

Mitglieder sind die LändervertreterInnen, die aus den einzelnen Landesverbänden gewählt wurden und zwei VertreterInnen der Dan-Vollversammlung.

Der Vorstand (z.Zt. Martina Vetter, Josef Schmitt, Daniel Rempfler, Ruth Arens) und der Präsident (Ko. Myong) gewährleisten, dass mit den MitarbeiterInnen der verschiedenen Abteilungen (z.B. Lehrgänge, Prüfungen, Lizenzen, Soziales, Forschung, Internet, Werbung, Verwaltung, usw.) die Shinson Hapkido-Lehre verbreitet wird und alle zugehörigen LehrerInnen, SchülerInnen, Dojangs, Interessierten, usw. ihre Informationen und Unterlagen erhalten.

Um die Organisations-Struktur im Shinson Hapkido und auch die Verwaltung klarer und einfacher zu gestalten, haben wir im letzten Jahr mit der

Homepage: www.shinsonhapkido.org

ein Internet-Konzept für Shinson Hapkido umgesetzt. Dort können alle Shinson Hapkido-Mitglieder (Members) und auch alle Interessierten Zugang zu Informationen über Shinson Hapkido-Aufbau und Shinson Hapkido-Anlässe oder Unterlagen bekommen.

Auf dieser Homepage können auch alle Dojangs (Schulen) und Trainingsmöglichkeiten (Sektionen) mit eigenen Infos verlinkt werden.

Für die Kontaktaufnahme und zur Verbesserung des Informationsflusses wurde ein **e-mail-System** an die Organisations-Struktur angelehnt, mit welchem man direkt die Stellen und Personen erreicht, die in besonderen Funktionen sind.



Als Beispiele:

info@shinsonhapkido.org
für allgemeine Anfragen und Infos

vorstand@shinsonhapkido.org
für den Vorstand

praesident@shinsonhapkido.org
für den Präsidenten

belgien@shinsonhapkido.org
für die Landesverbände

berlin1@shinsonhapkido.org
für die Dojangs

sek.seeheim@shinsonhapkido.org
für die Sektionen

Vorname.Nachname@shinsonhapkido.org
für einige DanträgerInnen
und einige Abteilungen.

Detaillierte Auflistungen können angefragt werden.

Anschrift:
International Shinson Hapkido Association e.V.
Liebigstr. 27
D-64293 Darmstadt
Tel. +49 (0) 61 51 - 29 47 03
Fax +49 (0) 61 51 - 29 47 33

E-mail: info@shinsonhapkido.org
Home: www.shinsonhapkido.org

Bankverbindung: Volksbank Darmstadt,
BLZ 508 900 00, Konto 107 644 08



Neue Wege und ein neues Zuhause für den Dojang Aachen



Lange Zeit haben wir gesucht, innerlich gerufen, gehofft und wieder losgelassen. Jetzt stehe ich wieder einmal auf „unsere“ Baustelle: einer 42 Meter langen und 9 Meter breiten Halle plus Nebenräumen; außer den Wänden, der Decke, einem fußkalten Industrie-Estrich und den meisten Fenstern haben wir noch viel zu bauen ...

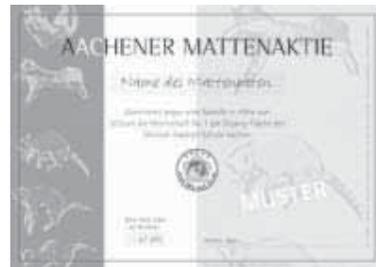
Den Dojang Aachen gibt es bereits seit 1995. Über all die Jahre waren wir stets in Städtischen Turnhallen - mit abendlichem Matten Auf- und Abbauen - zu Gast. Ab 1996 kam zunächst eine Ki Do In Bop-Morgengruppe in einer Yogaschule dazu, ein Jahr später folgten Kindergruppen in einer weiteren Turnhalle und im holländischen Nachbarstädtchen Vaals. Später dann der Umzug einer Kinder- und inzwischen Jugendlichen-Gruppe ins belgische Gemmenich in die Turnhalle der Gemeinde. Und nicht zuletzt natürlich auch noch der Stadtpark. Zwischenzeitlich fanden die Trainings an sechs verschiedenen Orten statt, was zur Folge hatte, dass sich manche SchülerInnen zum ersten Mal bei einem Zeltlager oder der Kupprüfung begegneten, obwohl sie schon gut ein Jahr trainierten. Alles in allem eine gute Zeit, Improvisieren war eine oft geübte Tugend und das Mattenaufbauen ersetzte so manche Liegestütze. Doch hatten wir auch immer wieder das Gefühl, dass sich die Energie auf viele Orte verstreute, ein rechtes Zuhause wollte nicht entstehen.

Nun wagen wir einen Schritt! Die meisten Ausbaudetails lassen sich nicht von vornweg planen, die wenigsten von uns haben Erfahrung auf dem Bau, und auch die Finanzierung ist ein sich ständig änderndes Gebilde: Wir beleihen Freunde und Bekannte, suchen nach Sponsoren. Zum Ende des Jahres sind alle unsere Hallen gekündigt, die neue Heizung ist noch nicht gelegt. Wer lamentieren wollte, könnte eine lange Liste schreiben ...

Unser neuer Dojang ist schön. Hell und freundlich, gelegen in der Kultur- und Medienfabrik Oranienstrasse 9, genau auf der Schnittstelle zwischen Ost- und Frankenbergerviertel, zwei relativ zentral gelegenen Stadtvierteln mit dennoch unterschiedlichster Prägung: auf der einen Seite ein

sehr hoher Ausländeranteil mit Menschen aus einfachsten Verhältnissen, auf der anderen ein Viertel mit vielen Studenten und Eigentumswohnungen aus dem grün-liberalen Spektrum. Mein Blick fällt auf den Entwurf für das Straßenschild: „Oh Sang - Shinson Hapkido Schule Aachen“. Zu weit vorgegriffen, in all dem Chaos schon daran zu denken, oder zurück zum Anfang? Ich bin glücklich, wir sind auf dem Weg.

Kyosanin Christoff Guttermann.



Eine gute Idee: Erwerben Sie eine „Aachener Mattenaktie“ und werden Sie „Mattenpate“ beim Dojang Aachen. Nähere Infos dazu gibt es unter e-mail: christoffg.kreisel@t-online.de



Auf der Altonale in Aktion, der Dojang Hamburg 1, (siehe Bericht) ►

Dojang ist überall... Dojang Hamburg 1/Suyang, auf dem Weg und unterwegs

Wie viele Shinson Hapkido Aktive sicher wissen, sind wir zu Beginn dieses Jahres aus unseren Dojang im Moritzhof ausgezogen – Endpunkt und Abschluß monatelanger Schwierigkeiten mit einem Nachbarn und unserem Vermieter. Wir sind losgegangen, haben uns auf die Suche gemacht und wissen ziemlich genau was wir uns wünschen:



Einen neuen Dojang, kleiner, familiärer, gemüthlicher, wo wir Lärmen können und nette verständnisvolle NachbarInnen haben! So haben viele von uns schon seit Ende letzten Jahres kleine handliche Flyer im Portemonnaie, auf dem alle wichtigen Infos zu unserer Raumsuche draufstehen und kommt jemand von uns an leerstehenden Gewerberäumen vorbei, wird sofort der Zettel gezeugt, auf dem Gelände das Schild des Vermieters gesucht und ein Anruf gestartet. Damit das ganze nicht nur dem Zufall überlassen bleibt, haben wir auch eine Raumfinde-Gruppe gebildet, Menschen, die organisiert die Hamburger Zeitungen durchforsten, mit MaklerInnen und Maklern in Kontakt treten, bei Sanierungsträgern anrufen oder in kleinen Grüppchen durch den Stadtteil Altona radeln und neugierige Blicke auf schöne Gebäude werfen. Ja, es gab schon attraktive Räume und des öfteren wurden bereits wunderschöne Gestaltungen geplant: „da kommt der Trainingsraum hin, die Wand dort drüben könnte man rausnehmen, wo machen wir dann die Duschen hin, und sind das tragende Säulen?“... das sind so die Kommunikationen, wenn wir leerstehende Räume besichtigen. Viele Räume wurden von uns besichtigt, aber leider hat es bis heute noch nicht geklappt: mal haben wir im letzten Moment gemerkt, dass der Boden nicht schwing- und lärmschutzgeeignet ist, mal haben sich die VerhandlungspartnerInnen überlegt, dass sie andere Interessierte bevorzugen. Ein hartes Geschäft wie wir gemerkt haben und uns allen fällt es immer wieder schwer einen anvisierten Raum und die bereits entstandenen Träume und Visionen wieder loszulassen.

Zum Glück ist das nur die eine Facette unseres Shinson Hapkido Alltags: wir trainieren weiter und sind mit unseren Erwachsenen in einem Aikido-Dojo und mit den Kindern und Jugendlichen in einer anderen Aikido Schule in Altona untergekommen. Zusätzlich hat der schöne Sommer uns lange Zeit die Möglichkeit beschert, im Park mit Blick auf die Elbe zu trainieren, ja und dann gibt es ja auch noch besondere Ereignisse, die ein Shinson Hapkido- Jahr versüßen und viel Kraft geben:

Von dem Altonale- Straßenfest im Stadtteil Altona: die Situation muss man sich so vorstellen: wir, mit einem Mattenaufgebot von 4x5 m mittendrin im Gewühl zwischen für sich werbenden Politgruppen, Latino- oder Reggae- Bands, Umweltinitiativen, Theaterbühnen, Bildungseinrichtungen etc., alles in allem also eine dichte kunterbunte Atmosphäre, die wir schon zum fünften Mal genießen und mitprägen, so auch diesmal, wie das nebenstehende Foto deutlich zeigt.

Für 16 Uhr war die Vorführung unseres Dojangs- Suyang e.V. angesetzt, für die wir schon im Laufe des Vormittags kräftig Werbung gemacht haben. Mit Hilfe von originellen Handzetteln und geködert von leckerem koreanischen Essen kamen die Leute zuhauf, so dass eine riesige Menschenmenge sich schließlich um

die vier Seiten der Mattenfläche drängten, einige wenige konnten sogar Sitzplätze ergattern. Und dann begrüßte Busabumim Lidija die Leute, woraufhin es ungewöhnlich still wurde, denn die Vorführung begann selbstverständlich mit einer Meditation; im Anschluss folgte dann der ganze bunte Fächer von Shinson Hapkido- Übungen, Techniken, Beispielen, choreografiert und moderiert von Busabumim Lidija und getragen und präsentiert von unseren Dan-Trägerinnen, SchülerInnen, Kindern und Jugendlichen unseres Dojangs. Das Publikum schaute fasziniert und begeistert zu und spendete nach jeder Darbietung viel Beifall, es machte ihnen sichtlich Spaß, ebenso wie den AkteurInnen. Die Vorführung endete mit einem schönen Schlussbild, einem tollen Applaus und viel Interesse und Fragen an unserem Infostand. Eingeladene Freunde und Freundinnen, die unsere Bewegungskunst noch nie gesehen hatten, waren sich einig und beeindruckt von: dem Spaß an der Bewegung, der Gemeinschaft und der Herzlichkeit.



Soweit die kleine Reise durch unser Suyang-Dojang-Jahr. Wir sind weiter auf der Suche und auf dem Weg zu einem neuen Zuhause! Wenn es auch manchmal schwer ist, die Geduld zu behalten, wir vertrauen darauf, dass wir gemeinsam einen Dojang für uns finden.

Wenn ihr Lust habt, schickt uns gerne eine Portion Raumfindungs- Ki nach Hamburg, damit wir bald wieder einen eigenen Dojang haben, in dem neben unserem Training z.B. auch Platz sein kann, für ein gemüthliches Beisammensein beim nächsten nord-deutschen Herbstlehrgang in Hamburg.

Frauke Picht/Annette Quentin

„Aktivitäten aus der Schweiz“

Mit dem Motorrad in den Schweizer Alpen

Vier unerschrockene Shinson Hapkido-Freunde genießen die Freiheit auf zwei Rädern.

1. Akt - Tag der Seen: Marcel Mayer, Corina Capeder, Oliver Schicht und der Schreibende folgen der Einladung zu einer zweitägigen Motorradtour. Die Temperatur ist im unteren 30-iger Bereich als ich von der Arbeit um 17.00 zum Dojang Cham fahre. Marcel steht ebenfalls an der Ampel vor Cham und schwitzt, als ob er sich mitten in der Prüfung für den dritten Dan befände. Oliver ist am Packen beim Dojang. Er hat im Stau von Zürich herkommend alle Klamotten naßgeschwitzt. Vorbei am Zuger- und dem Lauerzersee erreichen wir Schwyz. Corina sitzt im Straßencafe und freut sich über unsere Ankunft. Jetzt fahren wir der Muota, einem Wildwasserflüsschen entlang, Richtung Pragelpass. Wir steigen von Minute zu Minute höher und die Temperaturen werden angenehmer.



Von weit oben erblicken wir den Klöntalersee, der uns milchiggrün entgegenblinkt. Unten beim See angekommen, genehmigen wir uns einen kühlen Drink. Unser Weg führt uns weiter zum Kerenzerberg. Diese Paßstrasse musste bis 1960 von jedem befahren werden, der ins Bündnerland wollte. Durch Pappelalleen geht's nach Sargans, bei Bad Ragaz, bekannt durch seine Heilquelle, wo einst Paracelsus gewirkt hatte,



drehen wir über den Rhein ab, um durch die Bündner Herrschaft, wo seit Jahrhunderten Wein gekeltert wird, zu fahren. Es ist 21.00 Uhr als wir durch die Strassen der ältesten Stadt nördlich der Alpen, vorbei am Dojang Chur, knattern. 2000 Jahre vor uns waren die Römer schon hier. Was soll's. Unsere Nasen werden erfüllt vom lieblichen Lindenblütenduft und wir ziehen unserem Tagesziel entgegen. Über Passugg gelangen wir zum Walsertal Tschierschen auf 1350 m. Nach weiteren 4 Kilometern erreichen wir endlich, mit Einbruch der Dämmerung das Tagesziel, das Berghaus Furgglis, wo wir freundlich empfangen werden.

2. Akt - Tag der Pässe: Morgens ab 6:00 Uhr genießen wir die gute Bergluft sowie die absolute Stille. Nach dem Frühstück ist Packen angesagt und nach kurzer Diskussion erklimmen wir, bei angenehmen Temperaturen, den Berg noch weiter bis zum Ende der Strasse. Die Kurven hinab ins Tal Richtung Chur sind für Motorradfahrer eine wahre Freude. Unser Paßfahraufwärmtraining beginnt nun mit der nur 1550m hohen Lenzerheide. So langsam haben sich alle gut an ihre Maschine gewöhnt, fahren durch die landschaftlich faszinierende Versamerschlucht und staunen über die ca. 200m senkrecht abfallenden Felswände. Als nächstes erreichen wir Ilanz, die erste Stadt am Rhein. Der Oberalppass steht uns nun kurz bevor, die Serpentina sind unsere ersten echten Herausforderungen. Aber Übung macht den Meister und abschaun bei MotoOtto hilft. Oben angekommen auf 2044 m, ist es Zeit für die Mittagspause. Frisch gestärkt geht es abwärts. Rauf und runter, froh und munter, das ist unser Tagesmotto. Deswegen steuern wir direkt den Sustenpass, mit seinen 2224 m, unseren Höhepunkt des Tages, an. Das frühe Aufstehen, die dünne Bergluft und die vielen Kurven fordern ihren Tribut. Müdigkeit schleicht sich bei uns herein und wir entscheiden spontan einen kurzen Stopp am Brienersee einzulegen. Die Schweizer Bergmenschen sind durch nichts mehr aufzuhalten und stürzen sich ins kühle Wasser. Erfrischt blasen wir zur letzten Attacke auf die Alpenstrassen - über den Brünigpass. Wir erreichen bei toller Abendstimmung den Vierwaldstättersee. Eine Überfahrt mit der Fähre und ein paar Kurven später erreichen wir glücklich und zufrieden unser Ziel Cham. Bei einem gemütlichen Abendessen lassen wir die Ereignisse der Tour Revue passieren. Wir danken unserem Guide Otto für die hervorragende Planung. Die Tour war ein voller Erfolg und wir sind nächstes Jahr sicher wieder dabei.

MotoOtto Geiger, Corina Capeder, Oliver Schicht



„Jumps“ und „Schümlipflüml“ beim Schweizer Skiweekend

Wir hatten Glück am 15. und 16. März 2003 in Vals Graubünden, denn es war an beiden Tagen wunderbares Wetter. So konnten wir die imposante Bergwelt um uns herum bewundern.

Die Bewunderung stieg noch , als wir zum erstenmal mit all den Skiliften ganz oben angekommen sind. Der Schnee war ganz oben noch total pulvrig, viele Leute gab es da oben auch nicht, so konnten wir die Hänge genießen und „runterfräsen“ - es macht richtig Spaß, wenn einem der Schnee ins Gesicht sprüht. „Yeh...!“ Die Jungs waren natürlich die wildesten, fuhren die Böschung hoch und machten einige Jumps mit Ihren Snowboards und die Skifahrer waren nicht weniger wild.. „Ipiiii ...!“ Wir fuhren bis uns der Hunger plagte, erst dann machten wir Pause und setzten uns in ein gemütliches Pistenrestaurant. Ein Platz an der Sonne, die Strahlen wärmten unsere Gesichter. Wir aßen eine Kleinlichkeit und was dann überhaupt nicht fehlen darf ist ein Kafi „Schümlipflüml“ (das ist ein Kaffee mit Schnaps und Schlagsahne) Und auf ging es wieder ins Vergnügen, bis es Abend wurde. Einige von gingen in eine Thermo um sich aufzuwärmen während wir zum Hotel aufbrachen. Die Fahrt dahin war auch ziemlich abenteuerlich, weil die Strasse umfunktioniert wurde zu einer Schlittelbahn. Aber wir schafften es, heil oben anzukommen.

So bezogen wir unsere Zimmer, die ganz gemütlich waren. Wir waren dann nun doch müde geworden von der vielen frischen Luft. Wir hatten viel zu plaudern, jeder hatte so seine Geschichte zu erzählen, wir lachten und feixten es war einfach nur schön und gemütlich.

Am Frühstückstisch waren wir beschäftigt, die Eichhörnchen draussen zu beobachten wie sie flink die Bäume hoch krabbelten. Schon sind wir wieder im Auto und fahren im Schrittempo ins Tal, die Strasse ist ja eisig wegen der Schlittenfahrer. Wir alle waren also froh, als wir heil in der Bergstation angekommen sind. Ab ging es nach oben und der Schnee stieb von neuem, wir hatten sogar die Idee, falls wir im nächsten Jahr wieder hierherkommen sollten, würden wir gerne eine geführte Skitour machen. Mal schauen was es so gibt.

Bald schon hatten wir das Gefühl für eine Pause und ließen uns an einem windstillen Plätzchen nieder und genossen das schöne Wetter. Ist das nicht herrlich, die Sonne scheint einem ins Gesicht und man fühlt keinen Zeitdruck irgendwann irgendwo zu sein. Manchmal sind Weekends einfach zu kurz. Auf jedenfall hatten viel Spaß und ich freue mich auf den nächsten Winter. Herzliche Grüsse!

Gisela Tschan



Abenteuer in den Bergen oder Fahrt ins Blaue

Am 6. und 7. September 2003 fand unsere diesjährige Wanderung bei Dalpe, Capanna Campo Tencia statt.

Am Samstag um 12.00 Uhr mit dem Auto vom Dojang Cham aus. Nach rund 2 Stunden erreichen unsere beiden Fahrgemeinschaften unser Zielgebiet.

Nur mit Rucksack und viel guter Laune machten wir uns an den Aufstieg in die SAC Hütte, für den wir dann doch 4 Stunden brauchten. Diesen ersten Aufstieg begingen wir wie immer gemütlich, mit einigen Trink- und Esspausen zwischendurch.

Der Sonntag begann um 7.00 Uhr mit der Tagwache und einem guten Frühstück danach.

Frisch frisiert und voller Tatendrang - unser Abmarsch um ca. 9.00 Uhr. Für den Rest des Weges sollten wir gut 5 Stunden brauchen. Zwischendurch haben wir immer mal eine Rast eingelegt, die tollen Ausblicke genossen und uns gemeinsam das mitgenommene Essen und Trinken schmecken lassen.

Diese Wanderung hatte ich selbst erst gemacht, für ungeübte Wanderer ist Sie vielleicht etwas anstrengend aber für uns sollte es trotzdem kein Problem sein.

Es war ein schönes Naturerlebnis. Wir kamen an Bächen und Wasserfällen vorbei, sahen viele interessante Pflanzen und vieles mehr. Da wir in der Gemeinschaft waren, machte es doppelt Spaß und wir schafften mehr als wir alleine gedacht hätten.

Ich für meinen Teil kann euch die Teilnahme nur empfehlen. Es ist ein Ausflug, den man sicher nicht so schnell vergisst.

Aber Achtung: Nehmt nicht zuviel Gepäck mit, ihr müßt nämlich alles selbst hinauftragen.

Für Infos zur nächsten Tour könnt ihr mich per E-mail: Gisela.Tschan@Roche.com erreichen.

Gisela Tschan



Urs kann einfach alles - Schweizer Herbst-Tipi-Weekend

Seit 3 Jahren feiern wir in der Innerschweiz auf dem Waldhof bei Urs Jakob in der Nähe von Cham ein Herbstwochenende mit ländlicher Abenteueratmosphäre und Übernachtung in einem Tipizelt. Das Motto soll sein: gemütliches Beisammensein, nochmals die Natur in ihrer vollen Farbenpracht und letzten warmen Sonnenstrahlen genießen und auch Rückblick auf ein aktives Shinson Hapkido-Jahr halten, mit vielen tollen Geschichten, die man durch das vergangene Jahr so erlebt hat.

Unsere Busabunim Marcel Mayer und Thomas Werder haben uns zu ihrer bestandenen 3. Dan-Prüfung eingeladen und das leckere Essen spendiert. Auch sollte es ein Dankeschön sein für die unermüdete Unterstützung der Schüler bei den vielen Anlässen, die durch das Jahr so abgehalten wurden und die auch einiges zu tun geben. Speziell erwähnen möchte ich hier die Vorführung mit der Musikgruppe „Poong Ryu Hoe“, die mit uns in Cham im Lorzensaal eine Vorführung feierten, als Abschluss der ersten Europareise.

Heuer hat sich Urs Jakober wirklich selber übertroffen. Wir als Gäste konnten nur noch staunen, was er da „ganz alleine“ für uns vorbereitet hatte. Wenn man nicht schon von dem grossen neuen Tipi-Zelt (9 m Durchmesser), das Urs selbst gemacht und auch ganz alleine aufgestellt hatte (??), beeindruckt gewesen ist, dann sicher von dem ganzen Spanferkel (ca. 40 kg), dass schon seit über 8 Stunden über dem Feuer gebrutzelt hatte. Wir haben zwar alle ein bisschen mit gemischten Gefühlen auf das „arme Ferkelchen“ geschaut, aber es hat uns nicht davon abgehalten davon zu essen. Ich glaube alle sagten einstimmig, dass ihnen noch nie ein Schwein so gut geschmeckt hätten. Urs kann einfach alles :-).

Auch die Zeit, die wir nach dem Essen im Tipi verbracht, war toll gewesen. In der Mitte brannte ein großes Feuer und aussen herum war der Boden mit Decken ausgelegt, was einen zum Hinlegen und Kuschneln verleitet. Wir haben uns lustige Geschichten erzählt oder einfach ins Feuer geschaut und die Ruhe und die Entspannung genossen. Es war eine wundervolle warme, relaxte Atmosphäre in einer tollen Gemeinschaft. Viele Erinnerungen kamen hoch aus der Kinderzeit als wir noch ab und zu im Wald am Feuer saßen und Würste über den Flammen brutzelten.

Für die über Nacht Gebliebenen gabs am Samstagmorgen ein leichtes „Burefrühstück“ danach ein lockeres Ausklingen. Mit sehr viel Liebe und einer ansteckenden Freude und Energie hat Urs dieses Weekend zu einem freudigen Erlebnis für uns alle gemacht. Ich danke Urs und den frisch gebackenen Bu-Sabunim nochmals ganz herzlich für dieses gelungene Weekend. Viele Grüsse

Patricia Ulrich Mayer

Erkennen und Erfahren in einer Rotgürtel- Prüfung



Seit nun mehr sechs Jahren trainiere ich jetzt schon Shinson Hapkido in meinem Heimat- Dojang in Eutin in Schleswig Holstein. Jede Prüfung war eine Herausforderung und auch eine schöne Erinnerung für mich, doch als die Vorbereitungen zum Rotgürtel angingen, war es doch schon etwas anderes. Plötzlich sagte etwas in meinem Kopf: „Halt, jetzt wird's langsam ernst.“

Sicherlich habe ich davor auch einmal das ein oder andere Training gegeben, und bin auch hinter den Kulissen unseres Dojangs aktiv. Doch diesmal hatte ich das Gefühl, dass ich mich jetzt entscheiden müsste, was ich eigentlich will. Das hieß für mich, mich zu entscheiden, ob ich den Weg des Shinson Hapkido weitergehen wollte oder nicht. Andere Menschen haben das Gefühl vielleicht nicht so früh, doch für mich war der Rotgürtel, seitdem ich das erste Mal auf der Matte stand, so etwas wie eine magische Grenze. Hier wollte ich immer hin, damals war der Gürtel farblich gesehen für mich der Schönste, doch im Laufe der Zeit begann für mich ab dem Zeitpunkt an das Gefühl Verantwortung vor allem für mich und mein Handeln zu erkennen und eine gewisse Art von Disziplin zu zeigen. Die Prüfung hat für mich den Schritt über die „Grenze“ bedeutet.

Lange habe ich darüber nachgedacht und versucht in mein Inneres zu hören und zu sehen, wer ich bin. Ich habe mich natürlich auf diese Prüfung vorbereitet und war mir auch sicher daran teilzunehmen. Doch kurz vor dem Prüfungstag wurde ich von der berühmten Torschluss- Panik heimgesucht. Am 27.06.2003 war es dann soweit. Die 21. Gürtelprüfung im Dojang Eutin sollte beginnen. Mit schlotternden Knien und unsicherer Miene trat ich mit meinen MitsstreiterInnen auf die Matte. Unsere Prüfer waren Kyosanin Torsten und Beate Weiss und Bu- Sabunim Christoff Albinus.

Der Anfang der Prüfung lief einigermaßen gut, doch als die Hyongs als nächstes Thema dran war, erkannte ich plötzlich, was eigentlich mein Problem war. Der Cho-Kup- und Jung-Kup-Hyong waren bei mir katastrophal. Das Feedback kam auch postwendend vom Bu-Sabunim, und von Kyosanin Beate Weiss. Doch der eigentliche Fehler lag nicht daran wie meine Bewegungen waren, sondern daran, dass ich nicht klar war, d.h. ich habe mich nicht klar entschieden, und deswegen sahen meine Bewegungen auch unsicher und wackelig aus, und zu allem Höhepunkt vermaß ich auch noch einen Teil des Jung-Kup-Hyong. Die Prüfung drohte deswegen zu scheitern, da diese Unsicherheit sehr stark war. Aber dank Kyosanin Beate Weiss, die mir die Wahl stellte, und mich wieder auf meinen Weg zurückführte, schaffte ich die Hyong dann doch noch und letztendlich auch die Prüfung.

Diese Prüfung war bis jetzt meine Härteste, nicht vom Körperlichen sondern vom Geist her, und heute bin ich froh, auch diese Prüfung, die ja eigentlich mehr eine Innere war für mich, geschafft zu haben. Noch lange wird mir die 21. Shinson Hapkido Prüfung im Dojang Eutin bewusst bleiben als eine der schönsten und intensivsten, und noch einmal bedanken möchte ich mich bei Bu-Sabunim Toffer und meinen Lehrern Kyosanin Beate und Torsten Weiss.

Meike Fechner, Dojang Eutin



Nachschlag 2002: Dojang-Einweihungsfeier in Eutin Nach langer und intensiver Suche war es unseren Kyosanin endlich gelungen, geeignete Räumlichkeiten für einen neuen Dojang in der Rosenstadt Eutin zu finden. Nach viel Eigenarbeit, Schweiß, Hoffnung, fröhlichen und auch nicht so fröhlichen Stunden, war es endlich soweit: Am 25. Mai 2002 wollten wir unsere große Einweihungsfeier feiern!

Viel gab es zu bedenken und zu planen, doch wie so oft stellten wir fest, das wir keine Profis sondern Amateure sind, die mit ihrem ganzen Herzen dabei sind und an ihren Aufgaben wachsen. Daher hätte sicherlich einiges noch besser durchdacht werden können, wie z.B. die rechtzeitige Versendung unserer Einladungen! Bei all denjenigen, bei denen unsere Einladung nicht angekommen ist, möchten wir uns entschuldigen; aber wir sind sicher, dass ihr alle vom ganzen Herzen mit dabei ward (Für Geschenke und besonders für Spenden ist es noch nicht zu spät!). Trotz allem kamen viele Gäste aus Eutin, aus der näheren Umgebung und sogar aus Lübeck und Kiel. Sehr gefreut haben wir uns über den Besuch von Son-sanim, der extra für diese Einweihungsfeier aus Darmstadt angereist war und natürlich auch über Bu-Sabunim Uwe Bujak und Kyosanin Christian Schmidt aus Hamburg.



Der Tag begann mit einem kleinen Sekttempfang. Weiter ging es mit dem von der Jugendgruppe organisierten „Kinderquatsch“ und vielen Spielen, wie z.B. Dosenwerfen, Masken-Schninken usw. bei strahlender Sonne getreu dem Motto weiter, „Wenn Engel feiern ...“! Um 14:00 begann die offizielle Einweihung. Son-sanim hielt eine Ansprache: Jeder Dojang hat eine besondere Aufgabe und dieser scheint besonders für die Familie da zu sein, so dass Son-sanim unseren Dojang als einen „Familien-Dojang“ bezeichnete (was passt, denn unsere Mitglieder belaufen sich bis dato auf ca. 85, wovon ein Großteil Familien und Kinder sind!). Auch unsere Vermieterin Frau Hinrichs beglückwünschte uns. Sie sieht, mit welchem Eifer und Einsatz wir uns an die Renovierung und Instandhaltung dieser ehemals etwas „dunklen“ Räume machen. Auffällig sei ihrer Meinung auch die freundliche Stimmung von unseren Leuten, die doch wohl alle regelmäßig zum Unterricht kommen?! Für die weitere Zeit wünscht sie uns einen gute Zusammenarbeit und Nachbarschaft und natürlich auch alles Gute! Für die Stadt Eutin wünschte uns der stellvertretende Bürgermeister Herr Struck viel Kraft für die weitere Arbeit, da wir mit diesen hellen und klaren

Nachschlag 2002:

Dojang-Einweihungsfeier in Eutin

Räumlichkeiten für viele Menschen einen Ort geschaffen haben, in dem man viel für die körperliche und geistige Gesundheit trainieren kann.

Die Spannung stieg nicht nur bei unseren Gästen sondern auch bei den großen und kleinen Shinson Hapkido-SchülerInnen, die draußen auf dem Rasen schon seit geraumer Zeit auf ihren großen Auftritt warteten. Dann war es endlich soweit. Die Stimmung war gut, auch unter den Zuschauern, die nicht mit Beifall sparten. Nach der Vorführung bat Kyosanin Torsten alle Anwesenden noch um etwas Geduld, da er sich noch bei einer Person vom ganzen Herzen bedanken wollte, die ihn nicht nur seit Jahren eine ehrliche Wegbegleiterin und Freundin, sondern auch Kyosanin und dazu auch noch Ehefrau und Mutter seiner beiden Söhne Han-Nuri und Shori ist. Gemeint war und ist natürlich seine Ehefrau Beate. Kyosanin Beate war etwas stärker überrascht von diesem „Überfall“, wobei sich Kyosanin Torsten mit einer Fotokollage für die Unterstützung gerade in den letzten zwei Jahren bedanken wollte. „Und sollte ich mal wieder nicht zu Hause sein, weißt du ja wo ich bin. Und dann hast du ja ein Foto von mir ...!“ sprach und unsere Kyosanin nahmen sich in die Arme!

Auch wir als Shinson Hapkido SchülerInnen des Dojang Eutin wollten uns bei unseren Kyosanin für die Geduld, das Vertrauen und die Kraft bedanken, die sie uns in den letzten Jahren immer wieder gegeben und in den Aufbau dieses neuen Dojangs gesteckt hatten. Aus diesem Grunde überreichten wir eine eigenhändig gezeichnete Karikatur unserer Kyosanin. Alle, die neugierig geworden sind, können sich diese Farbzeichnung gerne bei uns im Dojang anschauen. Der guten Wünsche waren aber noch nicht genug, so erhielten wir von dem Lehrer und Begründer des Shotokan Karate Dojo aus Eutin noch einen Sinnspruch und viel Kraft für den weiteren Weg, über den wir uns sehr gefreut haben, da wir hiermit nun überhaupt nicht gerechnet hatten. Dann, ab 16:00 Uhr, gab es eine Freier mit großem Büfett und gegrillten Köstlichkeiten. Auch Son-sanim blieb noch ein Weilchen und feierte mit uns. Alles in allem war es ein gelungenes Fest, das noch bis in den späten Abend hinein weiterging, bei den alle Beteiligten viel Spaß und Freude hatten.

Auf diesem Wege möchten wir uns noch einmal für alles bedanken, für die vielen Hilfen von allen Helfern, von allen „sichtbaren“ und „unsichtbaren“ Personen, Spendern und Gebern, bei Son-sanim und der Shinson Hapkido-Familie, bei Frau Hinrichs und der Stadt Eutin und natürlich auch und gerade bei allen Gästen für das Erscheinen und die positiven Rückmeldungen, die uns noch lange nach diesem Tage erreichten. Natürlich möchten wir uns auch bei unseren Kyosanin bedanken, für die Mühe und die Arbeit, die sie auf sich genommen haben, um uns und anderen Menschen dieses Angebot zu eröffnen!

Hiermit möchten wir alle Shinson Hapkido Dojangs und Freunde grüßen und alle herzlich einladen, bei uns in der Plöner Str. 89c (Hinterhof), in 23701 Eutin vorbei zu schauen. Eine Reise in die schöne Rosenstadt lohnt sich immer! Oder schaut doch einfach mal in Internet unter shinsonhapkido-eutin.de bei uns rein!

Für den Dojang Eutin, Meike und Kyosanin Torsten



Jubiläums-Vorführung am 05. April 2003 in Darmstadt



19. Internationales Sommerzeltlager Hamburg 2003

Persönliche Gedanken und Eindrücke



Die Hamburger hatten dieses Sommerlager derart energisch und begeistert organisiert, dass es uns einfach mehr als sonst hineinzogen hat in die Gemeinschaft aller Teilnehmer. Es war der Hammer!

Für uns Kölner war es das achte Sommerzeltlager, für mich das siebte. Und es war das erste Mal, dass ich nicht von Anfang an dabei sein konnte. Ich konnte erst Sonntag Abend da sein, denn ich musste Samstagnacht noch bis in die Morgenstunden hinein arbeiten. Das letzte Gruppentraining des Sonntags war soeben vorbei, als ich es endlich erreichte: unser Kölner Zelt. Man bereitet das Abendessen vor. Alle begrüßten mich herzlich. Ich wurde schon fast ungeduldig erwartet. Ja, man bestürmte mich geradezu. Man hatte sich nämlich vorgenommen, am Montag beim Bunten Abend wieder etwas besonderes zu bieten und man hatte sich überlegt, mir dabei eine zentrale Rolle zu-zuweisen. Ich war überrascht von so viel Vertrauen und Motivation, denn immerhin: Es gab nur sehr vage Vorstellungen davon, wie unser Auftritt eigentlich aussehen sollte. Aber ich war nicht angespannt, schließlich hatte ich ja Urlaub. Das wusste ich genau. Nach dem Abendessen versammelten wir uns, um unsere „Nummer“ zu entwickeln. 2 ½ Stunden saßen wir im Kreis und brüteten. Wir waren etwa ein Dutzend. Es entwickelte sich schnell eine konzentrierte Atmosphäre, in der es niemand wagte, hartnäckig abwegige Ideen zu diskutieren, sich in unwichtigen Details zu verbeißen oder blöde Witze im falschen Moment zu reißen. Wir alle wollten, dass jetzt etwas entsteht und jedem war klar, dass dies nur mit Achtung, Geduld und Anstrengung gelingen konnte und: mit grenzenlosem Vertrauen. Dann irgendwann, nach einer ganzen Weile, fand plötzlich jemand in einer äußerst entlegenen Ecke das entscheidende Puzzesteinchen, das uns noch fehlte. Dadurch endlich konnte unser Sketch zu einer „runden Sache“ werden und so alle zufrieden stellen. Um halb 12 gingen wir deshalb beruhigt ins Bett, denn nun hatten wir unsere Nummer: „Auf der Raupenbahn Nachts um halb eins“ hieß sie und tatsächlich: Es gelang uns damit am nächsten Abend ein mitreißender Auftritt.

10 Gruppentrainings – dies ist für die meisten „höheren Gurte“ ganz bestimmt ein Höhepunkt des jährlichen Sommerlagers. Dies ist etwas, was man sonst das ganze Jahr über nicht erleben kann. Zehnmal nur mit den Schülern der eigenen Stufe trainieren zu können – dies sollte auch etwas sein, dass jedem „höheren Gurt“ ein Gefühl dafür vermittelt, wie weit er mit seinem eigenen Programm vorangeschritten ist. Ich konnte dieses Jahr immerhin sechsmal teilnehmen. Ich habe dabei auch wieder begeistert von fantastischen Lehrern gelernt. Um dennoch: – es ist mir ein Rätsel! Wie konnte das passieren? – ich habe mich wieder einmal falsch eingeschätzt: Kaum zwei Monate später muss ich zum zweiten Mal von meinem Kyosanin hören, ich sei – entgegen meiner festen Überzeugung –

noch nicht reif für die nächste Prüfung. Immer noch ist es wohl so, dass ich der beste sein will, anstatt zu begreifen, dass es eigentlich viel mehr darauf ankommt, die eigene Form zu finden. Wann endlich werde ich achtsamer?

Das Kölner Zelt war bei diesem Sommerlager weniger der Mittelpunkt unseres gemeinsamen Erlebens als in den vergangenen Jahren. Der Grund dafür lag in der Gesamtorganisation: Die Hamburger hatten dieses Sommerlager derart energisch und begeistert organisiert, dass es uns einfach mehr als sonst hineinzogen hat in die Gemeinschaft aller Teilnehmer. Es war der Hammer! Wo soll ich anfangen? Das Wetter? Die Landschaftsskulpturen? Das Gelände am See? Die Kursangebote der koreanischen Musikgruppe „Poong Ryu Hoe“? Das Piratenschiff? Die Küchezeile mit koreanischem, thailändischem, vegetarischem, italienischem und türkischem Essen? Ich kann es nicht alles aufzählen, geschweige denn beschreiben. Nur so viel: Dieses Mal gab es eine ganze Reihe Extras, die es vorher noch nie gegeben hatte. Hamburg entpuppte sich regelrecht als ein Höhepunkt in der Geschichte der Shinson Hapkido Sommerlager.

Doch anstatt jetzt zu fragen, wie man das noch toppen kann, freue ich mich, dass die Wahl für das nächste Jahr auf Tübingen gefallen ist, denn ich weiß nämlich: In Tübingen wird vieles anders werden – nicht höher, weiter, besser, sondern anders – mit einer eigenen Form.

Zum Abschluss möchte ich noch ein Erlebnis erzählen, das mir den Frieden dieses Sommerlagers bewusst gemacht hat: Hinter dem Gemeinschaftszelt hatte jemand eine runde Tischlerplatte von einem Meter Durchmesser auf einen Baumstumpf gelegt. Darauf war mit bunten Steinchen ein Mosaik – ein Mandala – ausgelegt. Ich habe dieses Mandala am Dienstag zum ersten Mal gesehen – fünf Tage nachdem es aufgestellt wurde. Die Teilnehmer hatten es inzwischen verändert und ergänzt. Es sah wunderschön aus. Ich war ergriffen. Von den über 1000 Teilnehmern war in der ganzen Zeit niemand darüber gefallen oder daran gestoßen. Alle hatten es mit Respekt behandelt. Ich glaube, dieses Mandala transportiert auch unsere guten Wünsche nach Tübingen, denn: Ist das Gelingen des jährlichen Sommerlagers nicht ein zentrales Symbol für den Fortbestand der Ideen von Shinson Hapkido?

Thomas Arens (43), Dojang Köln



Rückblick auf 20 Jahre Tag der offenen Tür und Foto-Ausstellung im Dojang Darmstadt

Im Dojang Darmstadt ging es heiß her in den Tagen vor dem 13. September. Eine Ausstellung, die 20 Jahre Shinson Hapkido-Geschichte dokumentieren soll, schüttelt man nicht aus dem Handgelenk ...

So hatten Christine Ehmler, Dieter Bachert, Dojangleiter Joachim Krein und viele engagierte Helfer alle Hände voll zu tun mit Sichten, Auswählen, Kombinieren, Aufbauen.

Schlussendlich konnten nach vielen Arbeitsstunden die Besucher eine gelungene und sehr professionelle Präsentation bewundern:

Aus unzähligen Alben aus dem Dojang-Archiv und privaten Sammlungen war eine tolle Auswahl zu sehen, die zehn besten Bilder wurden prämiert. Herzlichen Dank allen, die ihr Fotomaterial zur Verfügung gestellt haben!

Wer genug von den vielen Schnappschüssen von Sommerzeltlagern, Feiern, Vorführungen und anderen Veranstaltungen hatte, konnte sich dem Gespräch widmen.

Bei Sekt und kalten Platten (Organisation: Dagmar Hoffmann) ging es aber nicht nur um die Vergangenheit.

Shinson Hapkido ist, darüber herrsche Einvernehmen, eigentlich noch ziemlich jung. Insofern darf man erst einmal gespannt sein auf die nächsten 20 Jahre ...

Detlef Gollasch



Sektempfang der International Shinson Hapkido Association im Hof des Dojang Darmstadt



Die aufwändig dekorierte Foto-Ausstellung im Dojang



Benefiz-Jubiläumskonzert in Darmstadt

„Auf der schneeüberwehten Gaema-Höhe, in Nampo, in Kwangju und Mosan zerreißen wir die Fesseln der 40-jährigen Teilung und verbrennen sie. Wir lösen den Hass, den Knoten in unserer Brust. An dem Tag tanzen und springen wir wie die Berghasen und Hirsche der Wildnis.“ (Isang Yun, koreanischer Musiker und Komponist, in: „Mein Land, mein Volk“, 1987).

Was könnte dem Wunsch nach einer friedlichen Welt besser Ausdruck verleihen als die universelle Sprache der Musik? Und so veranstaltete die International Shinson Hapkido Association am 13. September 2003 zum 20-jährigen Bestehen von Shinson Hapkido ein großes Benefiz-Konzert in der Orangerie in Darmstadt.



Vertraute und fremde Klänge, laute und leise Töne, große und kleine Besetzungen - fast 100 Mitwirkende trugen dazu bei, Musik aus verschiedenen Epochen und Kulturen aufzuführen. Den festlichen Rahmen bildeten J. S. Bachs Ouvertüre h-moll und das 4. Brandenburgische Konzert.

Alle Beteiligten verzichteten auf ihre Gage. Ein Chor unter der Leitung von Ute Süß und der Chor der koreanischen Kirchengemeinde in Darmstadt war beteiligt, es erklangen Arien von G. F. Händel, Puccini und Verdi. Außerdem standen Stücke für Trompete und Klavier und Cello solo auf dem Programm, sowie Gedichte des in Seoul lebenden und eng mit Deutschland verbundenen koreanischen Lyrikers Kim Kwang-Kyu, die auf koreanisch und deutsch vorgetragen wurden. So lauschten 200 Zuhörer gute zwei Stunden lang und leisteten über den Eintrittspreis ebenfalls einen Beitrag für den Frieden.

Mit je 1.200,- Euro konnten der Aufbau eines Kinderkrankenhauses in Bagdad, sowie Maßnahmen für notleidende Kinder in Nordkorea unterstützt werden. An alle Musiker, Zuhörer und Helfer noch einmal ein herzliches Dankeschön!



Erlös für wen?

Die „IPPNW – Internationale Ärzte für die Verhütung des Atomkrieges, Ärzte in sozialer Verantwortung e.V.“ erhielt 1985 den Friedensnobelpreis.

Die Organisation setzt sich im Sinne einer präventiven Medizin dafür ein, über politische Grenzen und gesellschaftliche Systeme hinweg zu helfen. Mit dem Erlös des Jubiläumskonzertes wird die Gründung eines stationären und ambulanten Hospitals für traumatisierte Kinder angegliedert an die psychiatrische Universitätsklinik in Bagdad unterstützt.

Weiterhin kooperieren wir mit dem Leiter des Generalkonsulats der Republik Südkorea in Frankfurt Herrn Generalkonsul Dr. Kim. Damit der zweite Teil des Erlöses denjenigen Kindern in Nordkorea zugute kommt, die besonders unter der politischen und wirtschaftlichen Isolation des Landes leiden, hat das Konsulat die Presse einbezogen. Journalisten ermöglichen die zielgerichtete Verwendung der Spendengelder.

DANPRÜFUNG 2003

»Geschenke«

17: Eins (Hanol) und Sieben (Vereinigung) ergibt Acht: Acht Grundformen der Natur / Unendlichkeit / Chaos & Kind sein: Offen sein für alles und alle, unbefangen: einfach, klar und freudig. Eine schöne Zahl haben wir da geschenkt bekommen! Aber dabei ist es dieses vergangene Wochenende nicht geblieben: Wir wurden so reich beschenkt, dass es Seiten füllen würde, alles zu beschreiben.

Jetzt, wo sich dieses Ki der Prüfung noch so intensiv in mir regt und ich deutlich in allen Muskeln spüre, dass ich lebe, möchte ich etwas von dem frischen Mut in Worte fassen.

Wie erwartet hatte sich rechtzeitig zum Ende der Prüfungsvorbereitungen ein Rheumaschub angekündigt, der sich zur Anreise am Freitag gleichmäßig auf alle Gelenke verteilt hatte. Das war meine Chance, mein Kontrollbedürfnis ein wenig loszulassen und nicht selbst mein Auto nach Darmstadt zu steuern. Also kam ich schon viel eher bei der Prüfung an als vermutet. Ich durfte noch „entspannt“ in der Sonne sitzen, um zu merken, dass ich einen steifen Nacken hatte.

Als die Prüfung begann, war ich trotz der physiotherapeutischen Behandlung durch meine Ki-Schwester dermaßen verspannt, dass mir die Sonne, die mir im Dojang auf den Rücken strahlte und den Dojang langsam aber sicher in eine Sauna verwandelte, richtig gut tat. Und als Sönsanim uns mit warmen Worten liebevoll begrüßte, löste sich meine Spannung endgültig und wandelte sich in freudige Konzentration. Der Nachmittag und Abend verliefen so angenehm, dass ich beim Zubettgehen dachte: „Warum haben uns alle so viel Angst vor der Danprüfung gemacht? Das war doch richtig schön! ... morgen wird's wahrscheinlich anstrengend.“

Samstag: Ich hatte so sehr mit meinen Vorstellungen zu tun, wie „das Beste“, das ich ja zeigen wollte, auszusehen hatte, dass ich nie wirklich zufrieden sein konnte mit dem, was ich gerade zeigte. Bislang hatte ich mir immer alle freien Formen bis ins Detail ausgedacht, ausprobiert, aufgeschrieben und bis zum Abwinken geübt, damit ich in der Prüfung auch ja nichts vergesse. Aber diesmal verließ mich mein Gedächtnis trotz aller Vorsichtsmaßnahmen. Ich hab zwar darum gebetet, dass sich mein Herz öffnen möge, aber jedes Mal, wenn mein Gefühl den Verstand ausklinkte, bekam ich Angst. Weil ich in der letzten Prüfung großes Glück gehabt hatte, indem ich erfahren durfte, dass ich geborgen bin, wenn ich meinem Herzen vertraue, konnte ich die jetzt wachsende Angst leichter überwinden. Aber meine Gewohnheit, dass ich wenigstens in etwa kalkulieren kann was passiert - auch wenn ich mitfüßle - blieb hartnäckig. Obwohl ich mich entschlossen hatte, mich dem Rhythmus meines Herzens anzupassen und nicht das Beste zu zeigen, sondern das Beste zu tun, vergaß ich im Laufe des Samstags immer mehr von was ich gelernt hatte. Ich hörte, dass so etwas am Sauerstoffmangel im Raum liegen kann, aber irgendwie beschlich mich das Gefühl, es hätte ein bisschen mehr mit mir zu tun als mit den Umständen. Die Bruchtests am Sonntag sollten mir Klarheit verschaffen: Bei der Hand-Technik war ich die Erste. Nur mein Ziel zählte. Nichts was mich ablenkte, um mich herum gespannte Konzentration: Ich konnte alle Energie auf die Mitte des Brettes loslassen und war stolz, als ich die obere Hälfte des Brettes wegflogen sah. Während meine Mitstreiter/innen ihre Sugi Sul Kyok Pa machten, hörte ich - als sei es zum ersten Mal gesagt worden -, dass man nicht die Mitte des Brettes

anvisieren sollte, sondern die Mitte zwischen der Mitte und der Seite, die gehalten wird. Warum hatte ich mir das denn falsch gemerkt?

Bis zur gesprungenen Fuß-Technik waren mein Liebster und unsere beiden Kyosanim aus Köln bei den Zuschauern angekommen, und ich hatte bei allen zig anderen Bruchtests mit gefiebert, mich gefreut und getrauert. Der mich unterstützende Bu-Sabumnim hielt mir das Brett so, dass ich dachte: „Oh, angenehm! Das klappert bestimmt!“ Und dann stand ich da - meine Sensoren bei meinem Herzblatt: „Der fiebert jetzt bestimmt mit! ... Ach, du jeh! ... Die fiebern alle mit ... schon so viel schief gegangen heute ... komm schon!!!!!!“ Ich war wohl gesprungen und hatte auch getreten, aber anstelle von Bruchstücken sah ich, wie mein Fuß von der Mitte des heilen Brettes nach unten rutschte. Autsch! Ich konnte erst gar nicht glauben, dass ich das Brett nicht durchgekriegt hatte. Das war der blanke Horror! Ich sollte noch mal treten, und ich erinnerte mich an die Leute, die ich so verständnislos bewundert hatte, weil sie sich nach einem schmerzhaften Misserfolg sofort wieder zusammen gerauft hatten und das Brett durchbrechen konnten. Und meine Unsicherheit stieg an. Sönsanim sagte: „Schauen Sie nur das Brett, nicht die außen!“ Das war's: Ich wollte da durch, und ich musste jetzt alleine gehen! Der zweite Anlauf klappte.

Beim Dora Chagi stand ich in Jähse, um mich zu sammeln. Als der Bu-Sabumnim mir zuraunte, ich solle jetzt treten wurde mir klar, dass ich wohl schon etwas länger so gestanden hatte. Gedanken, Gedanken: „Die warten alle schon! ... Und da draußen steht ... Nein, nein! Das Ziel!“ Diesmal passierte etwas anderes: Ich sah das Ziel und wurde mir der Kraft des Ki bewusst, das alle sendeten: Ich konnte es richtig spüren, als ob die Brettmitte brennen würde. Ich hatte höchst wahrscheinlich wieder mit dem Treten begonnen, denn ich sah wie das kleinste obere Leimstück des Brettes wegflog, als meine Ferse das Brett kaum berührt hatte - ich empfand es zumindest so. „Meine Güte, das ist ja noch mal gut gegangen! ... So weit oben!“ dachte ich, und Sönsanim sagte: „Wollten sie da treffen oder sind Sie hoch gegangen?“ „Äh, nee - ja! Ich bin verrutscht!“ hörte ich mich stammeln.

Ich konnte mich also gut alleine konzentrieren, aber meine Gefühle und Bedürfnisse hatten mich aus dem Gleichgewicht gebracht. Ich musste selbst durchgehen und mich nicht nach anderen richten, aber ich konnte mit ihrer Hilfe, in ihrer Gemeinschaft meinen Weg gehen. Das war wunderschön, auch wenn mir das Ki wieder mal in den Kopf gestiegen war, wie ich aus den Bruchstücken des Brettes las. Beim letzten Teil der Prüfung, einer freien Form mit Fächern, hab ich es endlich geschafft, nur noch meinem Herzen zu vertrauen und alle Kontrolle loszulassen - und mich prompt erschrocken, als ich schon in der ersten Sekunde nicht mehr das machte, was ich studiert hatte, aber ich gab auf: „Wenn es nicht das sein soll, was ich zeigen wollte, dann halt nicht. ... Das Beste, was ich jetzt geben kann, ist, dass Du komplett übernimmst.“ Und auf einmal war ich wieder in meinem Programm. Die kleine Änderung fühlte sich klasse an. Ich sah, wie kritisch Sönsanim schaute, aber das war in Ordnung: „Nur Du und ich!“ Und als ich gegen Ende in den Fächer schaute und wieder und wieder „Danke!“ dachte, schien es mir, als blendete hinter dem Fächer ein weißes Licht auf. Mein Herz lief über vor Glück. Aber dieses Glück brachte mich nicht aus der Fassung, sondern hob mich an und trug mich, so dass ich meine Schritte beenden konnte und mit der Musik aufhörte. Jemand fragte mich nach der Prüfung, ob er sich Teile der Form „klauen“ könnte. Nachdem ich: „Ja, sicher!“ gesagt hatte, musste ich lächeln und korrigierte mich: „Geschenkt!“

PS: Als ich am Montagmorgen in unserem Kölner Myong Sang Dojang saß, hörte ich am hellen Zwischern, dass an diesem Wochenende die Amseln aus dem Gelege vor dem Fenster geschlüpft waren - wir hatten uns wohl zeitgleich zum Licht durchgekämpft. Und übrigens: Nach der Dan-Prüfung war ich zwei Wochen lang ohne irgendwelche rheumatischen Beschwerden. Dann hatten mich die Alltagsorgen wieder eingeholt. Dort muss ich also weiter kämpfen, aber was wäre unser Leben ohne eine gute Herausforderung?

Corinna Alles, Dojang Köln

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Dan-Prüfung 2003!



1. Dan
Katrin Albinus - Hamburg
Frank Lewald - Bad Emstal
Elfie Ritter - Köln
Yvonne Bachmann - Hamburg
Angela Melle - Berlin
Sibylle Kumm - Hamburg
Corinna Alles - Köln

2. Dan:
Holger Mägdefrau - A-Wien
Frank Larsen - DK-Holbaek
Malte Wedel - Darmstadt
Patric Raiss - Darmstadt
Nils Bahl - Darmstadt
Jochen Leiser - Tübingen
Axel Does - Berlin

3. Dan
Thomas Werder - CH-Cham
Marcel Mayer - Ch-Zug
Marcus Dengler - Darmstadt
Lidija Kovacic - Hamburg

„Frisches Wasser gibt frohen Mut“
Die 9. Shinson Hapkido-Segelreise im Nordsee-Wattenmeer

Alle Regensachen eingepackt? Genügend warme Klamotten dabei? So frage ich mich, als ich in bester Urlaubsstimmung am Hamburger Oh Haeng Dojang, dem traditionellen Treffpunkt zur Segelreise ankomme. Fast alle sind schon da, vier, fünf Gesichter die ich kenne, kurze Begrüßung und schon geht es nach drinnen zum Auftakt- und Kennenlerntraining. Anschließend fahren wir nach Husum um endlich das Schiff zu entern, das für die nächste Woche unser Zuhause sein wird. Friedlich liegt die „Jonas“ in der späten Abendsonne im Hafen. Wir verladen das Gepäck und vor allem die reichlichen Nahrungsmittel an Bord des Evers, nehmen unsere Kojen in Beschlag und genießen die letzten Sonnenstrahlen an der Waterkant. Nach dem Abendessen stellt sich die Besatzung des Seglers vor, Sandra die Bootsfrau, Hacki der Steuermann und nicht zuletzt Stefan, der Käpt'n, der uns mit seinem abendlichen „Hallo“ auf Wind, Wetter, Kurs und die damit verbundene Aufstehzeit einstimmt. Einige sind dann schon etwas überrascht, als von Hochwasser um 6:00 zunächst auf Auslaufen 7:30 Uhr, dann aber für eine Stunde Training und vorherige Meditation auf 5:30 Uhr zurückgerechnet wird.

So beginnt unsere Segelreise zwischen den Nordfriesischen Inseln mit dem Gong, noch vor Sonnenaufgang, und einer halbstündigen Meditation im Bauch der „Jonas“. Schon beim Morgentraining auf der Deichwiese, zwischen noch schläfrigen Schafen, wird klar: Hier endet vorläufig bekanntes Terrain. Im Dauerlauf geht es zurück und dann heißt es endlich „Leinen los“ und mit Motorkraft geht die Fahrt auf dem Heverstrom ins Wattenmeer. Nach dem verdienten Frühstück werden wir in vier Gruppen auf die Segel verteilt, Klüver,



Fock-, Haupt- und Besansegel. Bei den Erklärungen der vielen Strip-pen zum Segel Hissen, richtig in den Wind Bringen, Runterholen und Festzurren mehren sich die Fragezeichen auf den Gesichtern, aber Hacki gibt zu verstehen, dass er für jede Frage gern zur Verfügung steht. Also Motor aus und rauf mit den Segeln. Die Sonne scheint warm und mit leichtem Wind gleiten wir Richtung Norden zu unserem ersten Ziel, Hallig Hooge. Im Laufe des Tages wird immer deutlicher, was es heißt, mit Natur, mit Wind und Gezeiten mitzugehen. Da wir nur langsam vorankommen, muss die „Jonas“ nördlich von Pellworm ankern, bis wieder genug Wasser unterm Kiel steht und so erreichen wir gegen Abend den kleinen Anleger an der Ockanswarf. Der steht einige Zentimeter unter Wasser und nicht alle erreichen trockenen Fußes die weiche Wiese auf der das Abendtraining bei untergehender Sonne stattfindet.

Der nächste Tag ist wieder ganz anders, denn wir müssen noch vor Sonnenaufgang los um dem ablaufenden Wasser zu folgen. Heute wollen wir uns vor die Inseln, auf die offene See hinaus, wagen. Die Wellen werden stärker und nach einiger Zeit schaukelt das Schiff ganz ordentlich. Jetzt heißt es Balance halten und trotz strahlendem Sonnenschein ist einigen nicht ganz wohl im Bauch und wir sind erstmal froh, als wir wieder in den ruhigeren Gewässern zwischen den schützenden Inseln sind. In Wyk auf Föhr ist die Stimmung dann wieder prächtig, aber schon kommt eine neue Überraschung. Training am Sandstrand, und nicht nur die Abendbesucher verwundert der viele Sand, der uns bei Fußtritten und Rollen um die Ohren fliegt, und der noch zum Abendbrot so mancher aus den Haaren rieselt.

Anderntags kommt nur wenig Wind auf und so landen wir nach kurzer Motorfahrt in Husum einlaufen, geht eine gleichsam aufregende und entspannende Woche dem Ende zu. Ein Abenteuer war es allemal - im Rhythmus der Gezeiten - bei dem es viel Neues zu entdecken gab, und Kraft konnten wir, nicht zuletzt durch das viele Training, reichlich tanken. Ein Dank an alle, die diese Reise mitgemacht haben, besonders Bu-Sabumnim Christoph Albinus, der dies seit Jahren möglich macht. Vielleicht gibt es bei manchen ein Wiedersehen, denn auch im September 2004 wird es wieder eine Segelreise geben. Die Ausschreibung erfolgt noch über den Dojang Semmerin.

Als wir am Samstag wieder in Husum einlaufen, geht eine gleichsam aufregende und entspannende Woche dem Ende zu. Ein Abenteuer war es allemal - im Rhythmus der Gezeiten - bei dem es viel Neues zu entdecken gab, und Kraft konnten wir, nicht zuletzt durch das viele Training, reichlich tanken. Ein Dank an alle, die diese Reise mitgemacht haben, besonders Bu-Sabumnim Christoph Albinus, der dies seit Jahren möglich macht. Vielleicht gibt es bei manchen ein Wiedersehen, denn auch im September 2004 wird es wieder eine Segelreise geben. Die Ausschreibung erfolgt noch über den Dojang Semmerin.

Grüsse aus HH, Bernhard

Übrigens, das Regenzeug konnte diesmal im Koffer bleiben.

Sommer, Sonne, Spaß und Spätzle

20. Shinson Hapkido Sommercamp in Tübingen vom 30. Juli - 6. August 2004

Liebe Freunde,

es ist uns eine große Freude, im Sommer 2004 zum ersten Mal im „Ländle“ das 20. Shinson Hapkido Sommercamp veranstalten zu dürfen.

Unter der Gesamtleitung von Sonsanim Ko.Myong kommen in der ersten Augustwoche Menschen aus ganz Europa zusammen. Wir wollen gemeinsam für unsere Gesundheit trainieren, miteinander Urlaub machen, neue und alte Freunde treffen – das Leben fühlen und genießen.

Im Namen aller Lehrer/innen und Schüler/innen des Dojang Tübingen möchten wir jetzt schon alle Mitglieder und ihre Familien, alle Interessierten und Freunde des Shinson Hapkido herzlich dazu einladen.

Tübingen, die Stadt der Dichter und Denker, Maulaschen und Spätzle, liegt am Fuße der

Schwäbischen Alb zwischen Schönbuch und Schwarzwald inmitten lieblicher, romantischer Natur.

Die Schirmherrschaft für unsere Veranstaltung hat die Oberbürgermeisterin der Stadt Tübingen, Frau Brigitte Russ-Scherer übernommen.

Der Platz für unser Sommercamp liegt idyllisch in einen Wiesengrund am Stadtrand von Tübingen, ist umsäumt von Bachläufen und lädt ein zum Training für Körper und Geist, zum Entspannen und Genießen. Für die Gemeinschaftsveranstaltungen und die sanitären Belange steht uns eine große, moderne Sporthalle zur Verfügung.

Für Freizeitgestaltung außerhalb des Camps hat Tübingen mit seiner gemütlichen, mittelalterlichen Altstadt viel Interessantes und Schönes zu bieten – z. B. eine Stocherkahnfahrt auf dem malerischen Neckar...



Wir freuen uns sehr auf Euer Kommen!

Busabumim Jochen Liebig und die Shinson Hapkido Familie Tübingen.

Hier werben Shinson Hapkido Mitglieder

hlp
www.hlp.de

Lade eine Idee ein und bewirte sie fürstlich, denn eine von ihnen könnte ein König sein." Zanyar Al-Razi

Gute Ideen sind Gold wert. Das Ideenmanagement ist in vielen Unternehmen ein optimales Mittel zur Mitarbeitermotivation, Innovationsförderung und Kostenersparnis. Großkonzerne und mittelständische Unternehmen bauen dabei auf internetbasierten Anwendungen – und realisieren dadurch enorme Einsparpotentiale. Was früher als beherrschendes Vorschlagswesen mit einer Zettelbox begann, ist heute internetbasiert und mit einem automatisierten Bearbeitungs-Workflow hinterlegt.

Gute Ideen müssen vorangetrieben werden: HLP engagiert sich seit fünf Jahren erfolgreich im Bereich web-basierter Ideenmanagement. Die mit aktuellen JAVA-Technologien entwickelte Lösung „HLP Ideenmanagement“ wird bereits von zahlreichen, renommierten Kunden eingesetzt. Dazu zählen und unter anderem ThyssenKrupp, Dynamit Nobel, DEKRA, FAG Kugelfischer sowie die Automobil-Zulieferer Lear, Brose und Karmann.

Wir unterstützen gute Ideen – und wir fördern gerne die Aktivitäten von Shinson Hapkido. Alles Gute!

Team up
with Internet Excellence!

hlp

unikate, anfertigungen,
trauringe etc.
nach individuellen wünschen
ulla bettmer

ulla_gold@yahoo.de
tel/fax 040 - 43 25 42 79
schanzenstr. 41 20357 hamburg

§ Reiner Hoffmann
Rechtsanwalt

*Verkehrsrecht · Mietrecht
Bau/ Handwerksleistungen
Handelsrecht · Arbeitsrecht*

Ludwigstraße 1 · 64283 Darmstadt Tel.: 06151-3968080
E-Mail: RA-ReinerHoffmann@web.de Fax: 06151-3968081

HORST HEINZINGER

**Heizung · Öl- und Gasfeuerung
Brennwert und Solartechnik
Sanitärtechnik · Kundendienst**

Horst Heinzinger · Birkenheimerstraße 9 · 63826 Geiselbach
Tel.: 060 24/804 29 · Fax: 060 24/832657 · Handy: 0171/9544161

Spedition Schmitt GmbH

Seit 1906 Spedition Schmitt

Schulstraße 16
63500 Seligenstadt
Telefon 061 82/67141
Telefax 061 82/7441

Ihr Partner für:
Direktfahrten
im Güternah + Fernverkehr
AGA Lieferstelle

Wir führen:
alle techn. Gase - Ballongase - Propan - med. Sauerstoff



Chon-Jie-In Verein: Jahresrückblick 2003

Der Vorstand sendet Euch auf diesem Wege ganz herzliche Grüße und hofft, dass Ihr alle ein gutes Jahr hattet. Besonders in diesem Jahr, dem 20. Jubiläumsjahr von Shinson Hapkido, ist viel passiert. Es ist gleichzeitig aber auch das 10. Jubiläumsjahr der Chon Jie In-Entwicklung!

Zur Eröffnungsfeier des Chon Jie In-Hauses in Webern wurden zunächst ein paar bauliche Veränderungen vorgenommen: so wurde die hintere Garage zu einer Galerie umgebaut. Angrenzend zu diesem Gebäude wurde ein Carport errichtet. Die Küche im Souterrain wurde in den gegenüberliegenden Raum verlagert, so dass das Cafe nun mehr Raum zur Verfügung hat. Desi, Architektin aus Darmstadt, hat zur Eröffnungsfeier ein Modell der langfristigen Vision gebaut und vorgestellt. Für die Betreuung und Gestaltung des Gartens hat sich Uwe Kramm verantwortlich erklärt.

Die Eröffnungsfeier im Mai dieses Jahres, war ein wunderschönes Fest. Bei herrlichem Sonnenschein (und später ein bißchen Regen) tummelten sich viele, viele Leute im Haus und um das Haus herum, unter dem Carport oder in der Galerie, lauschten den musikalischen Darbietungen, schlemmten sich durch das Buffet oder ergatterten Delikates vom Grill, wurden gesellig bei Ginsengschnaps, hörten andächtig den Eröffnungsredebeiträgen zu, zogen sich für eine Meditation in den oberen Son-Raum zurück, genossen einfach den schönen Ort mitten drin in satter Natur, brachten viele Geschenke verbunden mit guten Wünschen für das Chon Jie In-Haus, begegneten sich von nah und fern und hatten sich viel zu erzählen ... noch bis spät in die Nacht unter dem Carport und sangen Lieder ...

Auch sehr gesellig ging es bei den internationalen Abenden zu: Als erstes stellte sich Italien mit lukullischen Spezialitäten vor, dann die Schweiz und im Oktober Korea. An diesem Abend gab es als besonderes Jubiläums-Special eine Videovorführung von der ersten Shinson Hapkido Show im Jahre 1985! Das war sehr beeindruckend.

Was gab es noch an Aktivitäten im Chon Jie In-Haus: Anfang Mai konnte man an dem jährlich stattfindenden „Meditationslehrgang in der Natur“, geleitet von Sonsanim Ko. Myong, teilnehmen. Auch in diesem Jahr wurde der Lehrgang mit viel Interesse

wahrgenommen. (bitte schon mal für das nächste Jahr vormerken!) Die Association und das Forschungsteam mieteten sich jeweils für ein Wochenende zu Tagungszwecken ins Chon Jie In-Haus ein. Am 19. Dezember 2003 findet dort die diesjährige Mitgliederversammlung des Chon Jie In-Vereins statt.

Was ist unsere Hauptaufgabe? Sowohl im Shinson Hapkido, als auch im Rahmen der Chon Jie In-Aktivitäten liegt das Hauptaugenmerk auf der Arbeit im Sozialen. So war einer der Höhepunkte im Jubiläumsjahr auch das Friedenskonzert in der Orangerie. Der Erlös wird Kindern in Nordkorea und im Irak zugute kommen. Es war ein Konzert erster Klasse! Schade, dass es nicht ganz ausverkauft war. Natürlich resümiert man im Nachhinein und versucht zu verstehen, warum das so war. Vielleicht müssen wir uns alle immer wieder bewusst werden, was der wirkliche Inhalt von Shinson Hapkido und der Chon Jie In-Arbeit ist, so dass wir bereit sind, unsere Unterstützung anzubieten wo immer es geht ...

Was liegt an Arbeit vor uns? Natürlich jede Menge – und das in vielerlei Hinsicht. Zur Zeit erarbeitet der Vorstand ein neues Konzept, wie wir den sozialen Projekten eine kontinuierliche finanzielle Unterstützung in verlässlicher Höhe zusichern können. Gleichzeitig wollen wir eine gute Arbeitsstruktur im Sinne von Öffentlichkeitsarbeit (elektronischer Newsletter!), Sponsoring, Kontakt mit den Projekten etc. erreichen.

Auch möchten wir ein Seminarkonzept für das kommende Jahr vorstellen können, damit verbunden das Konzept der Finanzierbarkeit des Hauses nebst Umbaumaßnahmen. Um all die vielfältigen Aufgaben zu bewältigen, ist es erforderlich, das noch mehr Menschen daran Spaß haben, einige dieser Aufgaben oder auch Teilbereiche, zu übernehmen. So ist vielseitiges Know-how immer gefragt und gern gesehen ...und auch eine wachsende Mitgliederzahl ist ermutigend.

Und wenn das Jahr jetzt langsam zu Ende geht, freuen wir uns auf die Jahresabschlussfeier in Darmstadt. Wie jedes Jahr ist der Chon Jie In-Verein Schirmherr der Tombola, dessen Erlös für das Han-San-Chon-Projekt in Südkorea bestimmt ist. So hoffen wir, dass wir dieses Projekt weiterhin unterstützen können. Wir wünschen allen einen guten Jahresausklang und ein ganz tolles neues Jahr 2004.

Wer Kontakt mit uns aufnehmen möchte:
Uwe Dallwitz: uwe.da@gmx.de, Tel: 0221-739 32 72
Ulla Bettmer: ulla_gold@yahoo.de, Tel: 040-43 25 42 79 (auch Fax)

*Herzlichst, Euer Vorstand vom Chon Jie In-e.V.
Armin Hoffmann, Detlef Fischer, Uwe Dallwitz und Ulla Bettmer*

Soziale Projekte im CJ e.V.

Was können wir für unsere Mitmenschen tun?

Was können wir für unsere Mitmenschen tun?
Diese Frage drückt die Motivation unserer Arbeit für die sozialen Projekte aus!

Alle, die unsere Aktivitäten mit Geldspenden, Sachspenden oder durch ihre Arbeitszeit unterstützen, können sicher sein, dass ihre Hilfe zu 100 Prozent bei den Bedürftigen ankommt. Der Chon Jie In e. V. hat die Koordination der Aktivitäten übernommen. Aber ohne die Hilfe der Shinson Hapkido-Mitglieder, die in den vielen Dojangs für die sozialen Projekte spenden, können wir unsere Hilfsleistungen nicht durchführen.

Im Augenblick unterstützen wir vier Projekte:

- „Alt und Jung“ in Europa (seit 1986)
- „Han San Chon“ in Korea/Asien (seit 1986)
- „Stump Mission“ in Sambia/Afrika (seit 1992)
- „Casa Verde“ in Peru/Südamerika (seit 1998)

Casa Verde: Volker Nack, Sozialarbeiter und Shinson Hapkido-Lehrer und seine Frau Dessy bieten mit ihren MitarbeiterInnen vielen Straßenkindern in der südperuanischen Stadt Arequipa ein Zuhause, Lebenshilfe und schulische bzw. berufliche Perspektive.

Stump Mission: Unter der Leitung von Herrn und Frau Huh entstanden in Lusaka/Sambia u. a. eine kleine Klinik, eine Schule und ein Kindergarten

Han San Chon: eine medizinische Betreuungseinrichtung für schwer TBC-Kranke, getragen von der evangelischen Schwesternschaft in Korea (Diakonia Sisterhood).

Alt und Jung

In der heutigen Zeit werden Sozialkontakte vielfach vernachlässigt. Oft zählt ausschließlich Erfolg und privates Eigeninteresse. Man beschäftigt sich ausschließlich mit persönlichen Themen und verliert den Bezug zum Mitmenschen. Vielen junge Menschen geht so das Gefühl für das reale Leben – zum Beispiel im Hinblick auf das Alterwerden, und auf die Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft - verloren. Egoismus kann diese Entfremdung nicht sinnvoll kompensieren. Unbegründete Ängste verstärken sich ebenso wie eine nicht zu befriedigende Erwartungshaltung.

Um diesen und anderen Phänomenen positiv zu begegnen, arbeiten Shinson Hapkido-Mitglieder für Senioren bzw. Kinder und Jugendliche und versuchen dabei etwas gegen die Entfremdung zwischen den Generationen zu unternehmen. Viele Shinson Hapkido-Lehrer sind durch ein pädagogisches Hochschulstudium oder eine entsprechende Berufsausbildung besonders qualifiziert. Sie sind sowohl innerhalb ihres Dojangs

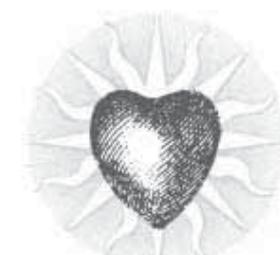


als auch in speziellen Projekten außerhalb – beispielsweise in Jugendzentren oder im Rahmen von Projektwochen an allgemeinbildenden Schulen – für Kinder und Jugendliche aktiv. Hier will der Chon Jie In-Verein ein Netzwerk schaffen um einen Austausch und eine Fortbildung zu ermöglichen.

Sozialarbeit mit und für Senioren ist die zweite Seite von „Alt und Jung“. Viele alte Menschen leben vereinsam in ihrer Wohnung oder im Heim, wo sie oftmals ihr gewohntes Zuhause und die familiären und nachbarschaftlichen Kontakte vermissen. Da wir davon ausgehen das wir „eins“ sind, dass es uns einmal genauso ergehen kann, sind wir im Rahmen der „Alt und Jung“-Aktivitäten bemüht, die Bedürfnisse dieser Menschen ernst zu nehmen. Wir nehmen uns Zeit, sie zu besuchen, uns anzuhören, wie sie denken und machen ihnen eine kleine Freude. Dies wird von einigen Initiativen ausgehend vom Shinson Hapkido Dojang im jeweiligen Ort realisiert. So fand der traditionelle Besuch im Ohlystift bei Darmstadt am Sonntag, dem 23. November dieses Jahres statt. Um bei den oben genannten Besuchen die Übergabe von Geld- oder Sach-Spenden an die Senioren zu ermöglichen, wird bei Veranstaltungen von Shinson Hapkido wie z.B. Vorführungen und Festen zu diesem Zweck gesammelt und gespendet.

Infos zu den Sozialen Projekten de CJ e.V. gibt es bei:

Detlef Fischer
Starkenburgring 9, 63069 Offenbach Tel: 069-8383 60 32,
e-Mail: cji.soziale.projekte@freenet.de



Hoffnung im „Grünen Haus“ - Volker Nack besucht Darmstadt und berichtet über „Casa Verde“

Nein, „ich bin kein Heiliger“, betont Volker Nack. Trotzdem ist sein Lebensweg außergewöhnlich. Wie außergewöhnlich, darüber machten sich am Freitagabend des 10. Oktober rund dreißig Zuhörer im Shinson Hapkido-Dojang in der Darmstädter Liebigstraße ein Bild. Vor sechs Jahren mit seiner peruanischen Frau und seinen zwei Kindern ausgewandert, betreut der Sozialpädagoge seit dieser Zeit obdachlose Kinder und Jugendliche in Arequipa, der mit einer Million Einwohnern zweitgrößten Stadt Perus.



Ein für ihn „logischer Schritt“ nach seinem studentischen Anerkennungsjahr 1989 in einem Kinderheim in Lima. 1997 begründete das Ehepaar Nack die Hilfsorganisation „Blansal“. „Eine juristische Notwendigkeit“, so Nack, „um das eigentliche Projekt aufbauen zu können.“ Das eigentliche Projekt, damit ist „Casa Verde“ gemeint, das grüne Haus, das, im Jahr 2000 mit Spendengeldern gekauft, mittlerweile rund 30 Straßenkindern zwischen drei und siebzehn Jahren Schutz und Geborgenheit bietet.

In einem eindringlichen Film beschreibt Nack, wie traumatisiert die Hilfesuchenden zum Teil sind, wenn sie ins Casa Verde kommen. „Oft ist sexuelle Gewalt in den Familien ein Thema“, erzählt er. Es bedürfe langen Vertrauensaufbaus und psychologischer Betreuung durch die Helfer, damit die Kinder das



Erlebte verarbeiten könnten. Neben Kleidung, Verpflegung und der Möglichkeit zur Schule zu gehen, erhalten die Schutzsuchenden noch weitere Unterstützung. So lernen sie in Tanz- und Theaterprojekten ihre Gefühle auszudrücken. „Dies ist ein ganz wichtiger Aspekt unserer Arbeit“, erklärt Nack. Außerdem erhalten die Kinder zweimal pro Woche Unterricht in Shinson Hapkido, einer koreanischen Bewegungs- und Kampfkunst. Und zwar von Volker Nack persönlich, hat er doch vor Jahren in Darmstadt seine Schwarzgürtelprüfung abgelegt. „Durch dieses Training vermitteln wir Selbstvertrauen und Disziplin.“



All dies hat selbstverständlich seinen Preis. So müssen die Verantwortlichen des Casa Verde monatlich rund 4000 Dollar an Spendengeldern organisieren, um das Hilfsprojekt am Leben zu erhalten.

Ein Teil der Unterstützung kommt dabei aus Darmstadt, vom Shinson-Hapkido-Zentrum und dem mit ihm verbundenen „Chon Jie In“-Verein. So bleibt für Volker Nack die Verbindung nach Südhessen bestehen, von wo er am Heiligen Abend 1997 nach Südamerika aufgebrochen ist. Obwohl er kein Heiliger ist.

Steven Thomson, Dojang Darmstadt

(Ein im Wortlaut geringfügig abweichender Beitrag von Steven Thomson erschien im Darmstädter „Sonntag-Morgenmagazin“)

Besuch bei der Diakonia-Schwwesternschaft in Korea

Auf einem kurzen Korea-Tripp besuchte Sönsanim Ko-Myöng im Herbst 2003 das Mutterhaus der Schwesternschaft in Chonan und verschiedene andere Orte der Wohlfahrtsarbeit der Diakonia. Hier sein Bericht:

Die Schwestern senden uns Ihren Dank für das Interesse und die Unterstützung durch die ganze Shinson Hapkido-Familie. Sie haben täglich für uns gebetet. Im Jahr 2003 hatte besonders ein neues Projekt der Senioren-Wohlfahrt große Bedeutung für die Schwestern aus Han San Chon: Es handelt sich um ein soziales Betreuungsprogramm in einem sehr gut ausgestatteten neuen Zentrum in der Stadt Mokpo.

Mehrere Hilfsorganisationen haben sich an einer Ausschreibung der öffentlichen Verwaltung beteiligt. Alle bemühten sich, den Zuschlag für die Übernahme der Projekt-Verantwortung für zu bekommen und versuchten, sich so gut wie möglich darzustellen. Es gab also eine echte Konkurrenz unter den Hilfsorganisationen und die Diakonia-Schwwestern hatten ursprünglich kaum gute Chancen, weil ihnen die finanziellen Mittel und auch die guten Beziehungen fehlten. Die Auswahl-Prozedur war am Ende dramatisch – andere Organisationen verfügten über mehr Geld und spezielle Management-Erfahrung.

Trotzdem hat sich das offizielle Gremium schließlich für die Schwestern entschieden. Der Grund: Die langjährige Geschichte und Aufbauarbeit der Diakonia, die einen großen Rückhalt bei sehr engagierten ehrenamtlichen Helfern hat, zählte mehr als finanzielle Investitionen. Regelmäßige Hilfe durch die Besucher-Teams im Rahmen unserer Koreareisen spielte zusammen mit einer Unterschriften-Aktion der Shinson Hapkido-Mitglieder ebenfalls eine Rolle. Dankeschön im Namen der Schwestern!

Bilduntertitel:

1. Patienten aus Han San Chon
 2. Der Computerraum für die Senioren
 3. Auch der Besuch im Friseursalon ist kostenlos
 4. Im Speisesaal servieren ehrenamtliche Fachleute täglich 140 mal freies Essen.
 5. Schwester Kim am Mutterhaus
 6. „Hahdang“, das neue Senioren-Wohlfahrts-Center der Schwesternschaft
- Ohne Bild: Patienten im Warteraum der Naturheilpraxis. Die Behandlung ist umsonst. (Übrigens: Bei der nächsten Koreareise wird das Besucher-Team von Shinson Hapkido in dem Seniorenzentrum bei der Gesundheitsmassage helfen.)



1



2



5



3



6



4



„Wir sammeln für Sambia“

Liebe Shinson Hapkido Familie,

hier noch einmal ein Aufruf, der die Aktion „Wir sammeln für Sambia“ unterstützen soll!
 Leider haben wir es aus finanziellen Gründen noch nicht geschafft, eine Lieferung nach Sambia zu entsenden! Die Transportkosten von mindestens 4000,- Euro müssen wir erst einmal aufbringen!
 Wenn aber z. B. jede/r Shinson Hapkido-Schüler/in nur 2,- Euro für diese Aktion spendet, können wir die Dinge, die unsere Freunde in Sambia dringend brauchen, losschicken.

Nicht nur Geldspenden sondern auch Sachspenden sind willkommen!

Kinderkleidung im guten Zustand (auch warme Pullis werden gewünscht)
 Medikamente: Antibiotika, Mittel zur Behandlung von Durchfall, Haut- und Erkältungskrankheiten, Vitamine und Aufbaupräparate.
 Schreib und Mal-Utensilien für die Schule und den Kindergarten.

Es besteht die Möglichkeit, diese Sachspenden zum Pflingstlehrgang 2004 mitzubringen. Am besten werden sie jedoch nach Darmstadt in den Dojang geliefert, da wir ansonsten ein großes Transportproblem haben!

Bitte unterstützt diese Aktion, es ist eigentlich eine Aktion der gesamten Shinson Hapkido Familie. Vielen Dank an dieser Stelle an alle, die schon kräftig gesammelt und für unsere sozialen Projekte geworben haben.



Alt und Jung gemeinsam: Herbst-Besuch im Ohly-Stift

Alt und Jung gemeinsam: Herbst-Besuch im Ohly-Stift
 Am Sonntag, den 23. November war der vereinbarte Besuchstermin, nachdem am Freitag und Samstag zuvor im Dojang Darmstadt zwei große Gürtelprüfungen stattgefunden hatten.

18 Erwachsene und, das war neu - eine ansehnliche Kindergruppe - fanden sich gegen 14:00 Uhr in Gräfenhausen ein, um mit den Senioren einen schönen lebensfrohen Nachmittag zu verbringen.

Ein Aktivprogramm war angesagt: Für diejenigen, die ihr Zimmer nicht verlassen konnten, gab es von den Kindern Blümchen, Zuwendung und Aufmerksamkeit sozusagen „direkt ans Bett“, was sehr gut ankam, sowohl bei den Senioren selbst als auch bei der Chefin des Hauses, der beliebten „Schwester Doris“ und ihrem Personal. Im Gemeinschaftsraum unterhielt sich derweil der Rest der Gruppe mit den noch beweglichen alten Herrschaften, die dann beim „Sitztanz“ zeigen konnten, was in ihnen steckt. Musik und eine viel beklatschte „Zirkus-Programm“ mit Kindern aus Rufus Meyers Gruppe rundeten den von Christine Ehmler koordinierten Nachmittag ab. Schön, dass dem Stift bei der Gelegenheit wieder eine Spende überreicht werden konnte: Mit Erlösen aus dem weihnachtlichen Shinson-Hofbasar 2002 wurde eine neue Stereoanlage mit passender CD-Sammlung finanziert.

Christine Ehmler



Spenden

Werden Sie Mitglied im Chon Jie In e.V.!

(Anmeldeformulare erhältlich unter der Adresse
 Brandauer Weg 31, 64397 Modautal-Webern
 oder telefonisch unter 06167 912 830)

Chon Jie In e.V.-Spenden-Konto:

Volksbank Darmstadt e. G.
 BLZ 508 900 00
 KtoNr. 3688704

Wir bitten bei gezielten Spenden für eines der genannten Sozialprojekte um die Angabe eines Stichwortes („Diakonia“/„Alt und Jung“/„Sambia“/„Peru“)

Wir danken allen privaten Spendern sowie allen Firmen und Institutionen, die Geld- oder Sachmittel, Technik und Arbeitskraft zur Verfügung gestellt haben!

Bitte helfen Sie auch im Jahr 2004!

Das Komplettprogramm rund um den Druck

Privat- und Geschäfts-Drucksachen
 Briefbogen • Broschüren • Kataloge
 Festschriften • Endlosformulare
 Durchschreibesätze • Plakate
 Visitenkarten • Handzettel
 Karten zu allen Anlässen
 Fotosatz • DTP
 Grafik • Mailings
 Beschriftungen

NEU!
 Digitaldruck
 für Plakate
 und Poster



Spengler's
Druckwerkstatt GmbH
 ■ Im Pfützgarten 7 · 64572 Büttelborn ■
 Tel. 061 52/56021 · Fax 061 52/56022

Myong Sang Ki Do In Bop (Chon Jie In-Gymnastik)



Das unter dem Begriff "Ki Do In Bop" zusammengefasste Übungsprogramm will die Gesundheit unterstützen und vorsorgen – aber auch Genesungsprozesse in Gang setzen. Die Grundlage für die Bewegungsformen ist, einfach und klar, spielerisch und tänzerisch zu genießen. Der angestrebte Effekt: äußerlich und innerlich zu heilen.

Grundsätzliches zur Bauchatmung – „Tae Shik“
Wenn man gut atmet und manchmal übt zu ‚schreien‘ (d. h. verbrauchte Luft und Energie zum richtigen Zeitpunkt plötzlich herausstoßen), kann man die grundlegende Ur-Energie im eigenen Körper wecken. So kann man dafür sorgen, dass man länger und gesünder lebt.

Übung 1

Gerade und aufrecht im Schneidersitz sitzen oder entspannt stehen. Die Hände befinden sich geschlossen mit leichtem Körperkontakt unter dem Bauchnabel. Es kommt darauf an, dass man während des Atmens den Unterbauch und seine Vor- und Zurückbewegung mit den Händen deutlich erfühlt.
Speichel, der sich im Mund bildet, soll gesammelt und schließlich geschluckt werden.

ÜBUNG 1



Wirkung:
Die innere Urenergie wird ‚aufgeweckt‘, man erlebt innere Ruhe und beginnt, sich selbst zu fühlen.

Übung 2

Mit dem Daumen der einen Hand wird „Hapggok“ (4. Punkt, Dickdarmmeridian, wirkt auch auf die Lunge) entweder leicht gedrückt oder zwischen Daumen und Zeigefinger massiert – im Wechsel an beiden Händen. Im Anschluss greift man den Unterarm und massiert ihn bis er warm wird in einer reibenden Bewegung herauf und herunter. Besonders die Abwärtsbewegung ist wichtig (etwa so, wie man ein Stück Holz mit dem Hobel ‚abzieht‘). Zum Schluss die Hände massieren, wie beim Händewaschen, bis auch sie warm werden.

ÜBUNG 1/a



Wirkung: Alle Meridiane im Arm (Lunge, Dickdarm, Herzbeutel, Drei-Erwärmer, Dünndarm, Herz) werden aktiviert. Die Lunge wird gekräftigt, Verdauungsprobleme (Blähungen, Verstopfungen, Durchfall) bessern sich.

Übung 3

Auf dem Boden sitzen und beide Fußsohlen gegeneinander legen. Einatmen, die Füße mit den Händen fassen und unter Anspannung (Atemkontrolle unter dem Bauchnabel) ein paar Zentimeter über dem Fußboden in der Luft halten. Sodann auf einmal die Spannung loslassen (Füße mit den Händen zurück zum Boden sinken lassen und dabei kräftig und geräuschvoll ausatmen (in einem Schwung die Luft aktiv herausstoßen; es hört sich etwa so an: „hchchorr“)

Wirkung: Besserung bei schlechtem Stuhlgang, Entlastung bei zu großer Luftansammlung im Bauchraum.

Übung 4

Die Füße stehen schulterbreit in lockerer Pyong Chase. Die Hände gerade weit nach vorne bringen, als ob man eine Wand von sich weg schieben will – dabei einatmen.
Ausatmen und entspannt in die Ausgangsstellung zurückkehren.

Wirkung: Bei ‚schwerem‘ müdem Körpergefühl stellt sich Entlastung ein, auch bei schmerzdem Kreuz sehr zu empfehlen.

Übung 5

Locker in Pyong Chase stehen. Einatmen und mit der linken Hand die rechte Schulter halten. Mit einer schwungvollen Bewegung die Linke strecken, als ob man einen Stein von sich werfen würde (die Hand am Ende öffnen) und dabei geräuschvoll in einem Stoß ausatmen. Der Blick geht dabei zur Hand. Die Übung auf beiden Seiten wiederholen, so oft man will.

Wirkung: Die Übung stabilisiert und stärkt das Herz und seine

Funktionen.

Übung 6

Mit beiden Händen das Kreuz halten und locker stehen. Dann den einen Fuß wie bei einem Tritt nach außen schleudern und dabei kräftig in einem Stoß ausatmen. Danach ist der andere Fuß an der Reihe. Wiederholen Sie so oft Sie wollen.

Wirkung: Schwierigkeiten wie unsaubere Periodenblutung und Verdauungsprobleme bessern sich.

Übung 7 (Ban Chol Undong – Gruß-Training mit dem sog. „halben Grüßen“)

a) Die Füße stehen zusammen wie bei Chariot Chase, die Arme und Hände hängen locker an der Körperseite. Dann die Handflächen bei gestreckten Armen nach außen drehen und die Hände nach oben führen, dabei einatmen. Die Hände oben zusammen bringen, Daumen und Zeigefinger berühren sich. Die Handflächen gehen zusammen und dann zusammen vor dem Gesicht abwärts.
b) Jetzt ausatmen und mit einer Verbeugung grüßen. Wieder zurück in die Ausgangsstellung. Diese Übung entweder dreimal wiederholen oder zehn Minuten lang ohne Unterbrechung üben.

Wirkung: In Armen, Schultern und im Herzbereich wird übermäßige Spannung gelöst. Im ganzen Oberkörper zirkuliert der Blutkreislauf besser, überschüssige Luft und Hitze wird aus der Lunge und den Verdauungsorganen herausbefördert. Die Übung stärkt also die Verdauungsfunktionen und kräftigt die Nieren. Auch das ‚innere Herz‘ beruhigt sich; das Ganze ist durch das Element des Verbeugens auch eine kleine Übung in Bescheidenheit.

Übung 8 (Kon Chol-Undong – Gruß-Training mit dem sog. „großen Grüßen“)

Ausgangsstellung wie bei Übung 7. Der Beginn a) mit dem Einatmen ist ebenfalls identisch. Dann jedoch entweder beide Knie gleichzeitig oder nacheinander auf dem Boden abknien. Beide Hände und schließlich die Ellbogen auf den Boden legen, die Stirn nach unten bewegen





(nicht ganz bis zum Boden).
Wieder einatmen, die Handflächen zusammenbringen. Entweder die Knie gleichzeitig oder nacheinander vom Boden wegnehmen (siehe oben, nur umgekehrt) und sich aufrichten. Am Ende entspannt in die Ausgangsstellung zurückkehren.
Auch diese Übung dreimal oder zehn Minuten lang ohne Unterbrechung wiederholen.

Wirkung: siehe bei Übung 7. Außerdem wird der Kreislauf im ganzen Körper aktiviert, besonders Ober- und Unterkörper werden untereinander harmonisiert.



Wo wir uns aufhalten, mit wem wir zusammen sind – so sind wir selbst.

Ein Tipp für den Alltag
von Sonsanim Ko. Myong

Wenn wir auf die Toilette gehen – riechen wir auch irgendwie danach. Wenn wir eine Parfümerie besuchen – nehmen wir etwas von den Düften und der ganzen Atmosphäre mit uns. Auch wenn wir zum Beispiel mit Leuten zusammenleben, die negativ denken und gerne streiten, dann nehmen wir dies ganz unbewusst an und strahlen es wiederum für andere aus. Ebenso bleibt uns etwas erhalten, wenn wir in einem Meditationsraum waren ...

TIPP FÜR D

Ich selbst war im Herbst in Korea – unter anderem war ich mit der Musikgruppe „Poong Ryu Hoe“ zusammen, um aktiv etwas für die Völkerverständigung zu unternehmen. Bei diesem Zusammensein konnten wir unser „musikalisches Gefühl“ vertiefen, mit der Absicht, für alle - und nicht nur für die wohlhabenden Leute - etwas zu tun.

Danach war ich mit den koreanischen Diakonieschwestern zusammen. In Han San Chon trafen wir uns zum Gebet, sprachen über die Welt und die Menschen und erbateten für alles eine herzliche warme Liebe. Außerdem arbeiteten wir aktiv für unterschiedliche Sozialprojekte.

Unter solchen Umständen spüre ich, wie ich „wachse“ und innerlich „satt“ werde. So ist es auch, wenn ich von einem Lehrer lerne, der mir eine große Herzlichkeit vermittelt – dann lerne ich von seiner Art und übernehme etwas davon.

Wenn in unserer Umgebung Streit, Unzufriedenheit und Hass regieren und wir mit Leuten zusammen sind, die in ihrem Charakter klein geblieben sind und die nur eine kleine Herzlichkeit an sich haben, dann werden wir uns mit der Zeit auch in diese Richtung entwickeln. Folgende Dinge helfen uns, um so zu lernen, dass wir innerlich „wachsen“ können: eine gute Umgebung, gute liebevolle Eltern, gute Freunde, gute Lehrer und schließlich auch ein gutes Buch ...

Christine



1. Kyosanimlehrgang in Belgien

„Nachschlag“ 2002:

Sonderpädagogik und Shinson Hapkido - Schule für Lernhilfe zu Gast im Dojang Darmstadt Vom Ende der Oster- bis zum Beginn der Sommerferien 2002 haben 16 Schülerinnen der Ernst-Elias-Niebergall-Schule*, einer Schule für Lernhilfe, gemeinsam mit ihrer Lehrerin Karin Ludwig-Idler mit uns im Dojang trainiert. Die Gruppe traf sich jeweils donnerstags unter der Leitung von Busabumnim Martina Vetter und den Kyosanim Christine Ehmler und Frauke Simmerling.

Die anfängliche Befangenheit ob der „seltsamen“ Bewegungen und Rituale legte sich rasch und nach einigen Wochen merkte man den Mädchen an, dass sie sich richtig wohlfühlten. Besonders das laute Schreien machte vielen zunehmend Spaß. Die Mädchen leben fast alle in sozial schwachen, oft kinderreichen, Familien. Einige müssen die jüngeren Geschwister betreuen.

Neben der Vermittlung von Grundtechniken ging es in dem Kurs besonders darum, den Mädchen ein besseres Selbstwertgefühl zu vermitteln, um so alltägliche Konfliktsituationen besser zu meistern.

Christine Ehmler und Frauke Simmerling, Dojang Darmstadt

* (Die Darmstädter Ernst-Elias-Niebergall-Schule hat als sonderpädagogisches Beratungs- und Förderzentrum drei Aufgaben: die Schule für Lernhilfe, „gemeinsamen“ Unterricht an allgemeinbildenden Schulen, also Grundschüler zusammen mit Schülern, bei denen sonderpädagogische Förderung notwendig ist sowie Prävention z.B. durch Eltern- und Lehrer-Beratung.)

Der erste Kyosanim-Lehrgang im Ostbelgischen Bütgenbach am See ...

... begann frisch und herzlich. Dan-TrägerInnen aus verschiedenen Dojangs trafen sich an einem Novemberwochenende mit Sonsanim Ko.Myong.

Frisch war dieser Herbstmorgen, an dem ich wie immer aufstand um meiner Arbeit und den alltäglichen Gewohnheiten nachzugehen. Jedoch etwas war anders. Ja! die Shinson Hapkido- Tasche stand bereit und sollte mich mit dem Kidpack zur Arbeit begleiten. An diesem Freitag sollte es dann ohne lange Anreise zu meinem ersten Kyosanim-Lehrgang gehen; was für ein Luxus. Mittags trafen wir uns alle am Empfang im Sportzentrum Worriken, und gegen 15 Uhr wurden wir offiziell von Sonsanim Ko. Myong begrüßt. Warm und herzlich war die Stimmung im geschmückten Dojang und der Alltag sollte auch bald schnell vergessen sein.

Wir sitzen im Kreis, diskutieren Grundlagen und Trainingsinhalte, notieren, was uns wichtig erscheint und passen auf, dass uns keine Anregungen verloren gehen. Zwischendurch trainieren wir in Bewegung einzelne Techniken, sei es in der Gruppe oder auf dem Stuhl. Wichtig ist, das wir hier mehr mit dem Kopf trainieren, um etwas für die künftigen Kup-Unterrichtsstunden und -Prüfungen mit nach Hause zu nehmen. Am nächsten morgen ist Meditation, gemeinsam in der Gruppe und es fehlte keiner. Das gefällt mir, das gibt mir das Gefühl von gemeinsamem Interesse und Zusammenhalt. Nach dem Frühstück ging es wieder durch das Programm. Viele Themen werden besprochen und es finden sich immer noch neue Fragen. Interessant war auch der Vortrag von Bu-Sabumnim Jochen Liebig über Shinson Hap Ki Do in Verbindung mit Musik. Das Prinzip: den Rhythmus der Musik oder nur der Taktschläge parallel mit den Bewegungen im Training zu kombinieren.

Des weiteren wurden auch administrative Themen im Shinson Hapkido besprochen, die wie ich glaube sehr wichtig sind um eine solch stets wachsende Gemeinschaft koordinieren zu können. Während den gemeinsamen Mahlzeiten wurden persönliche Erfahrungen, Tipps und Zukünftiges untereinander ausgetauscht. Am Sonntagnachmittag endete dann ein informationreicher interessanter Kyosanim-Lehrgang. Ich bin sicher, ein großes „Paket“ mit nach Hause genommen zu haben und dazu dies als Fazit: Es gibt noch viel zu tun, packen wir's an!

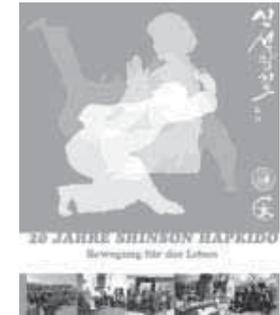
Erwin Maraite, Belgien

20 Jahre Shinson Hapkido

„Das Buch zum Film“ oder „the making of ...“

ccc

ccc



Altes Wissen neu entdeckt

Hiermit bestelle ich Exemplar(e) des Buches
„Bewegung für das Leben“
 ISBN-Nr. 3-9804195-0-9

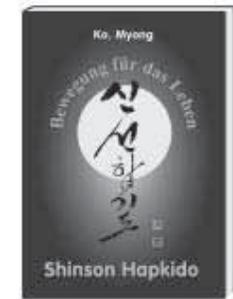
zum Einzelpreis von EUR 33,- zzgl. Versandkosten

Vorname, Name _____

Anschrift _____

Land, PLZ, Ort _____

bitte ausschneiden und senden an
 SHINSON HANDELSFIRMA
 Postfach 11 14 01, D - 64229 Darmstadt
 Tel. 06154 - 62 31 31, Fax 06154 - 62 31 32
 EMail BTrieb@t-online.de



Diese Buch ist ein Schatz an Lebensweisheit!
 Hier bekommen Sie viele Anregungen für ein menschliches, gesundes und erfülltes Leben. Der koreanische Shinson Hapkido Großmeister Ko. Myong enthüllt Ihnen die Geheimnisse der alten asiatischen Heil-, Bewegungs- und Kampfkünste.

Persönliches

Herzlichen Glückwunsch

Wir gratulieren - natürlich auch allen ungenannten Müttern, Vätern und Hochzeitspaaren!

Geburten:

Ina und Wolfgang Marino: Lucia
Wolfgang Heiden: Anita Luise
Verena Westermann: Aaron
Hakan Karabulut: Venicia

Geheiratet haben:

Ulrike Sommer und Sven Fährmann
Sonja und Jürg Cadetg
Myriam und Alexander Martinides

Branka Louise, Tochter von Ulrike Sommer und Sven Fährmann
geb. am 05.Nov. 2003

Am 8.8.03 haben Hakan Karabulut (9. Ki, Dojang Offenbach)
und Venisya
geheiratet.

BRANDES
BRILLEN BRANDES GMBH

IHR SPEZIALIST FÜR SPORTBRILLEN MIT OPTISCHER KORREKTUR!

-RADSPOBTBRILLEN
-TAUCHMASKEN
-SKIBRILLEN
-TENNISBRILLEN... ETC

TESTEN SIE IHRE NEUE SPORTBRILLE VOR DEM KAUF IN
USEREM WINDKANAL

BRILLEN BRANDES GMBH, 64285 DARMSTADT, TEL.: 06151 / 65658
WWW.BRILLEN-BRANDES.DE

ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG-FREITAG 9:00 BIS 12:00 U. 14:00 BIS 18:30
SAMSTAG 10:00 BIS 14:00

Ristorante - Pizzeria
Agnes und Gianni

"Sardegna"

Öffnungszeiten: täglich von 11.30 - 15.00 Uhr und von 18.00 - 24.00 Uhr
Frankfurter Straße / Ecke Kahlerstraße 1
64293 Darmstadt
Telefon: 06151 / 23029

Wir bieten nach Bestellung, ab 10 Personen, sardische Spezialitäten wie z. B. Spanferkel, Lamm, Hammel, verschiedene Braten und Fischplatten.

Für Ihre kleinen Feste, Betriebsfeiern und Anlässe aller Art stellen wir uns gerne mit separaten Räumlichkeiten bis zu 50 Personen zur Verfügung.

Alle Gerichte auch außer Haus!

Restaurant
Casa Algarve
Fisch-Spezialitäten aus Portugal

„täglich geöffnet“

Pallaswiesenstraße 39
64293 Darmstadt

Tel. 06151-95128 11
Fax 06151-95128 12

Inh. Bertilio Ferreira

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.algervedi.com/casaalgarve

Hören Sie mal! Korea, das Echo aus 5000 Jahren



Es ist nicht nur das Trommeln der Drumsticks oder der Klang von Instrumenten. Der Kampfschrei voller Seele und Kraft, die Rufe der begeisterten Fussballfans und das Klingeln der Windglocken im ruhigen Tempel tief verborgen im Berg. So klingt die Stimme der Hoffnung aus 5000 Jahren Geschichte. Kommen und hören Sie die dynamischen und mystischen Klänge Koreas.

Shinson Hapkido *„Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanoi“*
Koreareise 2004 vom 19.08. - 17.09.2004 (geplanter Zeitraum)
Anmeldung über International Shinson Hapkido Association
Tel. 06151/2947 03 · info@shinsonhapkido.org

Tel : 069-233226(Frankfurt) 0082-2-1330(Korea)

Auch hier werben Shinson Hapkido Mitglieder

**SHINSON
HANDELSFIRMA**

Zubehör
für
Körper,
Geist
und
Seele

SHINSON HANDELSFIRMA
Inn. Ka. Myong
Postfach 11 14 01
D - 64229 Darmstadt
Tel. 06154 62 31 31
Fax 06154 62 31 32
eMail: shison@t-online.de
http://www.shinsonhandelsgesellschaft.de

**Dieter Bachert
Fotodesign**

**Produktfotografie für ...
Werbung & Industrie
Architektur, Veranstaltungen
Portraits**

Dieter Bachert · Im Hasengrund 33d
64404 Bickenbach · Telefon: 06257-63223

Das Leben genießen
harmonisch wohnen und erfolgreich arbeiten

nach den Grundsätzen des
traditionellen Feng Shui

und durch Untersuchung und Sanierung
Ihres Schlafplatzes

Bodo Trieb Tel. 06154 - 02 31 31
BTrieb@888Beratungen.de Fax 06154 - 02 31 32

Werbung & Produktion

www.zweifueralles.de

New Hanoi Fotoverbung 0 61 56 - 9 33 01 157 Themenhot 0 61 56 - 00 00 00

Heilpraxis
Lebens-Raum
- Praxis für Psychotherapie -

- Beratung und therapeutische Begleitung bei persönlichen und spirituellen Krisen
- Transpersonale Psychologie
- Mediation (Konfliktvermittlung)

Diplom-Pädagoge
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Helmut Rodenhäuser

Fünfkirchner Straße 52, 64295 Darmstadt
Tel: 0 62 57 / 9 69 94 21
e mail: rodenhaus@t-online.de

Olaf Siemann
EDV Beratung & Support

Taanusstr. 2
64354 Zeilhard
Tel. +49 61 62-6925
Fax +49 61 62-6929
Mobil +49 177-5063937
Mail: info@os-edv.de • Internet: http://www.os-edv.de