



# Shinson Hapkido

12. Internationaler  
Kinder- & Jugend-Speziallehrgang

mit Sonsanim Ko. Myong

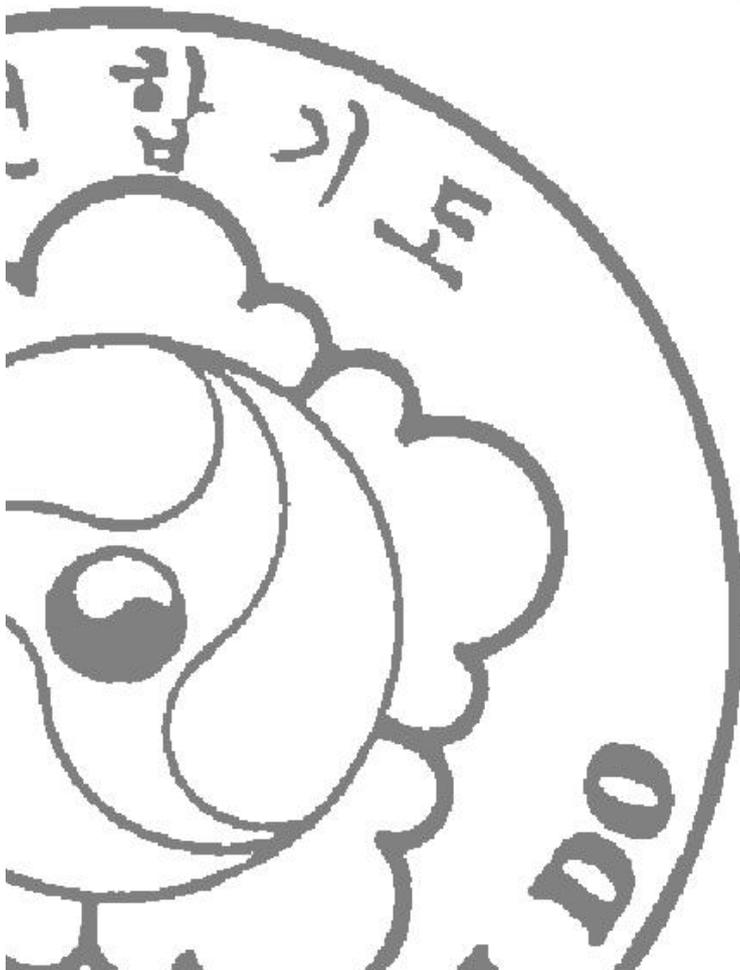


Für einen gesunden Körper und ein klares Herz

**Chong Mu Chong Shim**

**vom 07. bis 09. Mai 2010**

in Darmstadt, TU-Halle





## 12. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2010



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

anlässlich des 12. Internationalen Kinder- und Jugend-Speziallehrgangs 2010 begrüße ich Sie herzlich und hoffe, dass Sie und Ihre Familie in Gesundheit und Frieden leben.

Unser erster Lehrgang vor zwölf Jahren stand unter dem Motto: „Wie können unsere Kinder und Jugendlichen zu „großen Menschen“, d.h. zu Menschen mit einem großen Herzen werden?“ Dieses Thema stieß auf starkes Interesse bei jung und alt.

**Shinson Hapkido**  
Begleitwort / Motto

# 2010

호랑이 해 / Jahr des Tigers / Year of the tiger

일어나라 빛을 발하라  
(Eonara, bitchal balhara)  
Steh' auf und lasse Dein Licht leuchten!  
Stand up and let your light shine!

Ko. Myong

Wir leben heute in einer Welt, in der sich die Reihenfolge dessen was wichtig ist geändert hat. Nicht das Herz, die Menschlichkeit und das richtige Atmen stehen an erster Stelle, sondern immer mehr materielle Sicherheit, Technik, Leistung und Schnelligkeit, die Abhängigkeit von diesen Dingen hat sich fast zu einer Art Glauben entwickelt. Das Herz, die Menschlichkeit und das richtige Atmen werden dadurch vergessen und dadurch werden Körper und Geist, Mensch und Natur, Mensch und Mensch voneinander getrennt. Diese Entwicklung ist sehr bedauerlich.

Durch unsere Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen soll diese Trennung überwunden werden, damit wir uns selbst näher kommen, wir das Vertrauen/den Glauben in uns wieder finden. Wenn wir wieder gelernt haben richtig zu „atmen“, dann können wir auch anfangen mit Techniken zu arbeiten.

Durch die Shinson Hapkido Lehrmethode „Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Liebe“ werden wir während des Lehrgangs Mut und Hoffnung schöpfen. Wir werden wieder spüren lernen, dass Himmel-Erde-Mensch, ich und du, die Welt eins sind und mit „ich bin schön, ich bin gut, ich kann es“ wird unsere Gemeinschaft wachsen. Unsere Arbeit soll auch von Unterdrückung, Schuldgefühlen (Familie, Schule und Gesellschaft) und inneren

Verletzungen befreien, damit wir alle in Frieden leben können.

Wer ein „großer Mensch“ werden will, darf nicht nur mit dem Kopf leben, sondern muss auf die innere Stimme hören. IQ (Intelligenz, Wissen) und EQ (Emotionen, Lebensgefühl) und MQ (Menschlichkeit) müssen zusammen arbeiten. Wissen ist auch wichtig, aber es ist etwas Erlerntes und kommt von außen. Lebensgefühl hingegen kommt von innen und ist ein Geschenk der Natur.

Während der drei Tage des Lehrgangs wird trainiert und gearbeitet, aber auch gesungen, musiziert und gelehrt, gemeinschaftlich und in Harmonie mit der Natur zu leben und außerdem sich gesund zu ernähren und schlechte Gewohnheiten abzulegen. Haben Sie bitte Vertrauen zu uns und seien Sie unbesorgt. Zusammen mit vielen qualifizierten LehrerInnen arbeiten wir dafür, dass die Kinder und Jugendlichen einen gesunden Körper und ein klares Herz bekommen, dass sie mutig, verantwortungsbewusst und respektvoll miteinander umgehen und mit Liebe und Lachen leben. Wir wünschen, dass nach dem Lehrgang alle voller Freude und Hoffnung nach Hause gehen können.

Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein Leben in Gesundheit und voller warmem, strahlendem Ki.

**Die Kinder und Jugendlichen von heute sind die Welt von morgen!**

Herzlichst Ihr

Sonsanim Ko. Myong

Präsident, Int. Shinson Hapkido Association e.V.



## 12. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2010



**Wann:** **07. bis 09. Mai 2010** **Beginn:** Freitag, den 07. Mai 2010, pünktlich um 15.00 Uhr  
ab 13.00 Uhr: Anmeldung und „Einchecken“ in der TU  
**Ende:** Sonntag, den 09. Mai 2010 16.00 Uhr

**Wo:** Darmstadt, TU-Halle

**Inhalt:** **aus dem Shinson Hapkido Programm**

- Gemeinschafts- und Gruppentraining
- Myong Sang / Meditation
- innere und äußere Shinson Hapkido-Selbstverteidigung
- Shinson Hapkido Bewegung mit Musik
- Spezialtraining in der Natur
- Danjeon Hohupbop / Atemtechniken
- Ki-Doin / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
- Hwal In Bop / Naturheilkunde
- Spezial-Fallschule & Akrobatik
- gemeinsames Feiern und gesunde Ernährung

**Wer:** Kinder, Jugendliche und junge Leute im Alter von 10 - 21 Jahren. Ältere können nach Absprache am Lehrgang teilnehmen, wenn sie gerne möchten. Auch Kinder & Jugendliche, die kein Shinson Hapkido trainieren, sind herzlich willkommen. An dieser Veranstaltung kann jeder teilnehmen - auch Nicht-Mitglieder. Eine Teilnahme bedarf allerdings der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis der Erziehungsberechtigten (siehe beiliegende Einverständniserklärung).

**Lehrer:** **Sonsanim Ko. Myong** sowie mehrere Shinson Hapkido LehrerInnen (Kyosanim) (Gruppen mit ca. 8 Kindern werden jeweils durch eine/n LehrerIn betreut.)

**Mitnehmen:**

- Trainingskleidung (Dobok oder Trainingsanzug)
- Trainingsanzug für draußen
- 2 Paar feste (Sport-)Schuhe für draußen (davon möglichst 1 Paar Gummistiefel)
- Hallenschuhe
- Schreibzeug (kleiner Notizblock und Stift), Taschenlampe
- Schlafsack und Luftmatratze (oder Isomatte, Decken etc.)
- Shinson Hapkido – Ausweis
- Warme Kleidung (genug Kleidung zum Wechseln; bitte *alte* Kleidung/Trainingsachen und Regenzeug (wir werden u.a. in der Natur trainieren und können dabei schmutzig und nass werden)
- mehrere Handtücher
- (Meditations-) Kissen
- ab Rotgürtel: bitte Stöcke (Bong) mitbringen

**Liebe Eltern:** **Bitte geben Sie Ihrem Kind KEIN GELD und bitte auch KEINE SÜSSIGKEITEN mit auf den Lehrgang.** Zusätzliche Getränke können Sie Ihrem Kind mitgeben, sind aber nicht erforderlich. Spielsachen & technische Geräte (Walkman, etc.) sollten auch zu Hause bleiben.

Die Kinder und Jugendlichen sollen die drei Tage des Lehrgangs ohne Kontakt nach Hause verleben (in dringenden Fällen melden wir uns natürlich sofort bei Ihnen). Bitte geben sie Ihr Kind jedoch nicht einfach bei uns ab, sondern bleiben sie ihm innerlich verbunden und schicken sie weiterhin ihre Liebe und Kraft.

**Veranstalter:** International Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151-294703, Fax 294733, Email: info@shinsonhapkido.org, <http://www.shinsonhapkido.org>

**Kosten:** **100 Euro für Shinson Hapkido Mitglieder, 120 Euro für Nichtmitglieder**  
Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung und Mahlzeiten, sowie Getränke für den gesamten Lehrgangszeitraum enthalten. Auch für kleine Snacks ist gesorgt.

Die Teilnahmegebühren werden von den Dojangs bei der/dem zuständigen Kyosanim bzw. Verantwortlichen zusammen mit der **Einverständniserklärung vorab** eingesammelt und vor Ort bei der Anmeldung Dojangweise abgegeben. Interessierte, die keinem offiziellen Shinson Hapkido Dojang angehören, werden gebeten, sich direkt bei der Int. Shinson Hapkido Association e.V. anzumelden und die Teilnahmegebühr vor Ort zu entrichten.



## 12. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2010



**Achtung:** Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei der Int. Shinson Hapkido Association e.V. **nur bis zum 23. April 2010** möglich!

**Bei Abmeldung nach dem 23.04.10 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!**

**Achtung:** Bitte die Teilnahmegebühr vorab (bei Eintragung in die Anmeldeliste) im Dojang bei der/dem zuständigen Kyosanim bzw. Verantwortlichen zusammen mit der **Einverständniserklärung** abgeben. Einzelpersonen können am Ankunftstag bezahlen.

**Anmeldeschluss:** **16. April 2010** (Datum des Poststempels)  
Bei mehr Anmeldungen als Teilnehmepätzen entscheidet das Alter der Teilnehmer.

### Allgemeiner Ablauf:

**Wecken** 05.00 Uhr

**Tagesprogramm:** Myong Sang (Von der Dunkelheit zum Licht)  
„Mit-der-Natur-umgehen“ trainieren (nicht aufgeben)  
Son: Besinnung; Muk-Sang: stille Meditation; Gi-Do: Beten  
Shinson Hapkido Training in Kleingruppen (ca. 8 SchülerInnen) mit BetreuerIn  
gemeinsames Singen  
Gruppendiskussion  
offene, persönliche Redebeiträge

**Hauptthemen:** **Ein großer Mensch!!**  
Wie wird man ein Mensch mit einem großen Herzen (großer Mensch)?  
Wie kann man respektvoll mit der Familie und den Menschen in der Umgebung, Schule etc. umgehen und Dankbarkeit für das Leben empfinden?

**Schlafenszeit:** 22.00 Uhr

### **Liebe Eltern,**

am Sonntag, den 09. Mai 2010 gibt es ab 14.00 Uhr einen „**Home Day**“, d.h. einen gemeinsamen Nachmittag für die ganze Familie, zu dem auch Sie, liebe Eltern, herzlich eingeladen sind. Begrüßen Sie Ihre Kinder mit einer liebevollen Umarmung und verbringen Sie mit uns noch einen bunten Nachmittag (es gibt eine kleine Grillfeier und ein von den Kindern selbst zusammengestelltes Unterhaltungsprogramm mit Sketchen usw.)

**Wir bitten jedoch darum, die Kinder bis spätestens 16.00 Uhr am TU-Hüttchen abzuholen.**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.  
Der Veranstalter übernimmt für verloren gegangene Gegenstände keine Haftung.  
Die Teilnehmer verpflichten sich, den Anweisungen  
der jeweiligen Aufsichtspersonen unbedingt Folge zu leisten.**



## 12. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2010



### Anmeldung:

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

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

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

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

Bitte leserlich schreiben:

Seite: 1

Name & Adresse, Tel. Nr.	Alter	Kup/Dan	Hobby	Unterschrift

**Weitere Anmeldungen:** nächste Seite !

**Lehrgangsgebühr:** €100,- für Shinson Hapkido Mitglieder  
€120,- für Nichtmitglieder

Bitte geben Sie die Teilnahmegebühr zusammen mit der Einverständniserklärung bei der Anmeldung im Dojang beim zuständigen Kyosanim/Verantwortlichen ab. Einzelpersonen können auch bei der Ankunft bezahlen. Die Teilnahme sowie An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.

**Anmeldeschluss:** 16. April 2010 (Datum des Poststempels)

**Achtung:** Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei der Int. Shinson Hapkido Association e.V. nur bis zum 23. April 2010 möglich!

Bei Abmeldung nach dem 23. April 2010 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

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





## 12. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2010



### Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

(Name) \_\_\_\_\_

am **12. Internationalen Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2010**  
in Darmstadt einverstanden.

Ich bin mit den Unterrichts- und Lehrmethoden des Shinson Hapkido vertraut und mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt. Ich habe außerdem mein Kind darüber informiert, dass den Anweisungen der verantwortlichen Personen (Shinson Hapkido-LehrerInnen/BetreuerInnen) unbedingt Folge zu leisten ist.

**Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen!**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

### Name, Adresse und Telefonnummer der Erziehungsberechtigten:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_  
(bitte unbedingt angeben)

LehrgangsteilnehmerInnen, die bereits volljährig sind, werden gebeten, diese Einverständniserklärung für sich selbst auszufüllen und eine Person (Adresse/Tel.-Nr.) anzugeben, die in dringenden Fällen benachrichtigt werden kann.

Bitte geben Sie diese Einverständniserklärung zusammen mit der Anmeldegebühr bei dem zuständigen Kyosanim ab.

**Einzelpersonen können die Erklärung am Ankunftstag bei der Anmeldung abgeben.**