



Chon-Jie-In Magazine 2011



Movement for Life



Annual Children & Youngster Seminar 2010

For a healthy body and a clear heart

SHINSON HAPKIDO

No. 20, 2011

SHINSON HAPKIDO

Motto / Begleitwort



2011



토끼의 해 / Year of the rabbit / Jahr des Hasen



Gong Dong Che

One Community
One Way
One Heart

Eine Gemeinschaft
Ein Weg
Ein Herz

„Wir gehen einen Weg gemeinsam!“

Source: <http://www.speakchina.kr/files>



Ko. Myong

CONTENT / INHALT

Imprint	1
Greeting address Sonsanim Ko. Myong	2
ISHA – Int. Shinson Hapkido Association e.V.	4
ISHA - Annual plan 2010	6
ISHA – Events	
2 nd Dan Workshop	7
Spring-Seminar	8
Children- and Youngster-Seminar	9
Pentecoast-Seminar	10
24 th Dan-Examination	11
Summer-Camp 2010 & 2011	11
Sailing-Trip	14
Korea-Tour	15
Kreta-Trip	17
Dan-Seminar	18
Autumn-Seminar 2009	18
CJI – Chon-Jie-In e.V.	20
Social Projects	
Young & Old together; Han San Chon	21
Zambia "Stump Mission"; Peru "CasaVerde"	22
Haiti "Fundraising Campaign"	23
Myong Sang	23
Dojangs and Countries	25
Prayer congress, Hamburg	38
Dojanglist	40



Dear readers,
The Chon-Jie-In magazine is usually published at the end of each year. It serves as an exchange of information and documents regional and international activities that are related to Shinson Hapkido.

Members of the Int. Shinson Hapkido Association (ISHA) and everybody interested can get a clear impression of our attempts to realize our basic principle – to foster an active health and an inner balance. This is carried out by seminars, workshops, social gatherings, charity shows, spare time activities for all generations, journeys and much more.

It would not be possible to realize this journal without its readers who show their interest in different ways. We say a big thank you to those who contributed texts or pictures or supported us by fixed orders or advertisements. Not all information can be shown always, thus we have shorten if necessary.

A special thanks to Hiltrud Schaefer and Lars Schaefer in Austria for translating into English and Andreas Lau for the professional photos of the summercamp show 2010. We hope you will enjoy No. 20, the magazine Team

Liebe Leserinnen, liebe Leser, das Chon-Jie-In Magazin erscheint i. d. R. am Ende eines jeden Jahres. Es dient dem Informationsaustausch und dokumentiert Aktivitäten – regional und international – die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit Shinson Hapkido stehen. Mitglieder der Int. Shinson Hapkido Association (ISHA) und Interessierte können sich ein Bild von den vielfältigen Bestrebungen machen, den Grundgedanken – die Förderung einer aktiven Gesundheit und inneren Balance – gemeinsam zu verwirklichen. Dies geschieht durch Seminare und Workshops, soziale Begegnungen, Benefiz-Shows und andere

Spendenaktionen, Freizeitaktivitäten für alle Generationen, Kulturreisen und vieles mehr.

Ohne seine Leser, die auf unterschiedlichste Weise daran Interesse zeigen, wäre dieses Jahresheft nicht zu realisieren. Allen, die Text- oder Bildbeiträge beige-steuert, oder die Produktion z. B. durch die Abnahme fester Bestellmengen oder durch Inserate unterstützt haben, sagen wir deshalb herzlich Dankeschön! Wir behalten uns jedoch vor, Texte zu kürzen, wenn dies erforderlich ist.

Besonderer Dank gilt Frau Hiltrud Schäfer und Lars Schäfer in Wien für die Übersetzungen ins Englische und Andreas Lau für die professionellen Fotos von der Sola-Show 2010.

Viel Freude mit Nr. 20 wünscht das Magazin-Team.

Imprint:

No. 20 is published in December 2010, publisher: Ko. Myong

Address: Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, D-64293 Darmstadt, Phone/Fax: +49 (0)6151 2947-03/-33, email: magazin@shinsonhapkido.org

Editing, layout and production: magazin-team Detlef Gollasch und Susanne Kimmich

Bank Account: Volksbank Darmstadt, Keyword "Magazine", BLZ 50890000, Konto-No. 10764408; BIC GENODEF1VBD, IBAN DE 96 5089 0000 0010 764408

We may refrain from publishing articles with strong personal contents.

Published text does not necessarily reflect the opinion of the magazine team.



GRUSSWORT 2011 VON SONSANIM KO. MYONG

Liebe Shinson Hapkido-Familie, liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde,

Das Jahr 2011 ist in Korea das „Jahr des Hasen“, ein Jahr voller Freude und Hoffnung. Mit diesem Jahr wird ein Gefühl von warmer und freundlicher Herzlichkeit verbunden.

Als wir mit Shinson Hapkido begonnen haben, ging es um folgenden Gedanken: sich untereinander zu respektieren, sich selbst zu akzeptieren und lieben zu können und die Natur positiv zu sehen und zu achten. Besonders schwächeren, erschöpften, kranken, materiell ärmeren, ausgeschlossenen oder einsamen Menschen geben wir die Hand. Dadurch wächst der Lebensmut des Einzelnen und die Gemeinschaft kommt zusammen. Dies haben wir gelernt und praktizieren wir.

Am Anfang der Welt steht die Gemeinsamkeit: Aus dem „Nichts“ entstanden Himmel, Erde und alle Lebewesen, das bedeutet, dass alles auf der Erde einen gemeinsamen Anfang hat. Dieser Ursprung, dieser Anfang, dieses „Nichts“ bedeutet aber gleichzeitig universelle Vollkommenheit.

Die Wurzel von Shinson Hapkido ist genau diese Idee von Gemeinschaft. Deshalb sagen wir auch „Bewegung für das Leben“, „Bewegung für Körper und Geist“ oder einfach „Chon-Jie-In-Bewegung“. „Chon-Jie-In“ bedeutet: Himmel, Erde, Menschen und alle Lebewesen „ist Eins“. Deshalb versuchen wir im Training diesen Gedanken in unsere Bewegungen einfließen zu lassen. Dadurch entsteht ein Einklang und wir können die Wurzel von Shinson Hapkido und den gemeinsamen Ursprung allen Seins erkennen.

Es ist also ein Weg zum Erkennen: Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wo bin ich? Was mache ich im Moment? Jederzeit sollte man sich selbst das fragen und dabei ganz wach bleiben. Dadurch findet man sich selbst, seine eigene Wahrheit, Gesundheit und Freude.

„Du und ich, wir sind Eins“ – das Prinzip von Shinson Hapkido beginnt zuerst im persönlichen Umkreis und es ist damit ein Weg in Richtung Weltfrieden. Viele Leute sagen: „Wir arbeiten für die Gemeinschaft“ oder die „Gesellschaft“, trotzdem sind sie nur auf ihr eigenes Ego und ihren eigenen Vorteil konzentriert. Diese Stufe in der menschlichen Entwicklung ist erst einmal ganz natürlich, aber nur ein erster Schritt. Der zweite Schritt sind dann die Fragen und das Nachdenken: „Woher kommt denn alles Gute, alles, was auch ich geschenkt bekommen habe? Es kommt aus der Gemeinschaft, der Einheit (Bonjil)“. Durch solche Überlegungen entsteht der Wille und der Wunsch, etwas für Andere zu tun und man beginnt sich herzlich in die Gemeinschaft (zum Beispiel in den Dojang) einzubringen, sich selbst zur Verfügung zu stellen und zu teilen.

Warum sind Menschen so oft im Gegensatz zum Miteinander, zur Gemeinschaft? Weil sie noch nicht verstanden haben, wo ihre Wurzeln liegen. Wir gehören der Natur, nicht die Natur uns! Über die genannten zwei Stufen muss man aber noch hinausgehen, bis zur dritten Stufe: Erreicht man diese, denkt und handelt man letztendlich mit einer warmen Herzlichkeit, wie sie symbolisch dem „Hasen“ und dem Jahr 2011 zugeschrieben wird: „Wenn es dir gut geht, geht es auch mir gut“.

Wenn man beim ersten Schritt, beim Ego stehen bleibt, nimmt die Gemeinschaft und unsere gemeinsame Wurzel Schaden. Ein Frieden kann nicht entstehen oder er bricht entzwei. Gemeinschaftlich leben heißt zu erkennen: „Unser Ursprung ist Eins“, wir sind alle unsichtbar miteinander verbunden.

Um das zu erkennen, lernen und praktizieren wir die fünf Lehrmethoden „Vertrauen, Respekt, Geduld, Bescheidenheit und Liebe“ (midum, yeey, innae, giomson und sarang) – so können wir lernen, trainieren, praktizieren und gemeinsam das Leben genießen. Das ursprüngliche Herz des Daseins ist eine große Liebe – „Cho Shim“ – zu der wir jederzeit zurück kehren können und auch sollen.

Heutzutage wird unser gemeinsamer Ursprung oft vergessen. Ich habe daher in diesem Jahr als Motto den Gedanken an diesen Ursprung, an diese erste Gemeinschaft „Gong Dong Che“ ausgerufen; wir wollen gemeinsam Himmel, Erde, Menschen und alle Lebewesen respektieren – das ist der einzige Weg, um „rein“, das heißt wirklich gesund und glücklich leben zu können. Es ist der Weg, um im Einklang mit „Gong Dong Che“ als Gemeinschaft zu leben und natürlich, damit auch wir als Einzelne glücklich und zufrieden leben können. Das ist eine Rettung für die Natur und die Erde und damit auch für uns Menschen.

Ich wünsche Ihnen für Ihren Alltag mit Shinson Hapkido viel Glück und ein gesundes, langes Leben voller Freude.

*Ihr Sonsanim Ko Myong
Präsident der ISHA e.V.*

GREETING 2011 BY SONSANIM KO. MYONG

**Dear Shinson Hapkido-Family,
dear readers, dear friends**

The year 2011 begins full of joy and hope. In Korea, 2011 is the year of the rabbit. This means having a feeling of warm and friendly heartliness throughout the year.

When we started out with Shinson Hapkido, the following thought was central to us: To respect one another, to accept and love oneself and to respect nature and to see it positively. Furthermore to reach out to weak, exhausted, ill, poor, exhausted and lonely people. In this way our bravery to live and our community can grow. This understanding we have learned and practiced so far.

At the beginning of creation there is community. Out of „nothingness“ heaven, earth and all the various living beings are „created“. This means everything on earth has a common source. This source, this beginning, this „nothingness“ means oneness. The root of Shinson Hapkido is exactly this idea of community. That is why we say „movement for life“, „movement for body and spirit“ or simply „Chon-Jie-In movement“. „Chon Jie In“ means heaven, earth, mankind and all living beings – all these are one. This is the reason why we try to enlighten our thoughts by our movements in the training.

Throughout these movements, harmony can be generated and the root of Shinson Hapkido and the common

source of creation can be seen. In this way it is the path to finding the answers to the following questions: Who am I? Why am I here? Where am I? What am I doing in this moment? One should ask like this all the time and stay awake while doing so. Then one starts to find oneself, one's own truth and true health and joy. „You and me, we are one“ – this principle of Shinson Hapkido is also true for one's personal environment and it is also the path to peace.

Many people simply say: „We work for the community“ or „the society“ or the „general effort“. But still they are fully concerned with their own ego and their advantage. This stage in human development is perfectly normal, but we have to realize it as the first step. The second step is to question and to re-think: „Where did all the good that was given to me come from? Oh, now I see, it came from the community and from the oneness (Bonjiil).“ These thoughts give rise to the wish to do something for others. So people plan to give back to the community (i.e. to the Dojang), to offer something of oneself and to share.

Why are people so often opposed to the commonness and to the community? It is because they have not yet understood where they have come from and where their roots lie. We belong to nature, not nature us! But we have to go further than the mentioned two steps and reach out for the third step: There, one thinks with a warm

kindness, symbolized by the rabbit and thus by the year of the rabbit 2011: If you are fine, I will be fine too.

If one stops at the first step, if one does not move further than one's own ego, the community and the common root become damaged. Common peace can not grow. To live together means to realize: „When I live, our root is one.“ One should not forget that we are invisibly connected to each other. So if you are fine, I will be fine too.

To realize this, we practice our five learning methods trust, respect, patience, modesty and love, „midum, yeey, innae, giomson and sarang“. By this, we can learn, train, practice and finally enjoy life together. The one heart of creation is one love (Cho Shim) to which we can always return.

I have taken the thought about creation as the motto of this year, the thought of this first community (Gong Dong Che). Today this is often lost. We want to respect heaven, earth and all living beings – this is the only way to live „clearly“ – truly healthy and happy. It is the path to live in harmony with „Gong Dong Che“ as a community as well as a singular person. That is a rescue for nature and earth and concomitantly for us humans.

I wish you good luck in your daily life with Shinson Hapkido and a healthy and long life full of joy.

Yours, Sonsanim Ko. Myong
President der ISHA e.V.



International Shinson Hapkido Association e.V.

Liebigstr. 27, D - 64293 Darmstadt / Germany, Tel/Fax +49 (0) 6151 – 29 47 03/33
Email: info@shinsonhapkido.org Homepage: <http://www.shinsonhapkido.org>



The International Shinson Hapkido Association (ISHA) is the umbrella organisation of all Shinson Hapkido Dojangs and a non-profit association.

Structure of ISHA

President: Ko. Myong

ISHA-Management (since 2008)

1. Chairmen: Jochen Liebig

2. Chairmen: Christoff Guttermann

Secretary: Ruth Arens

Treasurer: Bernhard Tessmann

ISHA-Member: Each leader of a Shinson Hapkido Dojang is at the same time a member of the ISHA, just like two black belt representative, elected for a period of three years by the general meeting of all black belts.

The annual meeting takes place in the beginning of the year.

The ISHA is divided in:

Organisation:

ISHA-secretary (information, organization of seminars, correspondence, advertising etc.) please see additional information below.

Science/research

- ISHA-science: training and education

- ISHA-research: development, health programs

Social projects of ISHA

The support of the social projects:

- "Han San Chon", Korea
- "Stump Mission", Zambia
- "Young and Old", Europe
- "Casa Verde", Peru
- local projects of Shinson Hapkido Dojangs, worldwide

is the duty of the Chon-Jie-In Association and many Shinson Hapkido members of different Dojangs support the projects with their honorary work.

Please read more in the rubric „Chon-Jie-In e.V.“

Donation account of ISHA

for collections/donations which support the social projects is:

Volksbank Darmstadt
BLZ 508 90000,
Konto Nr. 107 644 24,
IBAN DE 52 5089 0000 0010 7644 24,
BIC GENODEF1VBD

Meeting of the Shinson Hapkido Research Team on October 8th, 2010

The topics of this year's meeting in the Chon Jie In House in Webern were recommendations for reorganising the Kyosanim courses and the rules for the first aid courses for the Shinson Hapkido teachers. Many ideas and suggestions from the Kyosanim course reports were included. These recommendations will now be discussed in the (Bu-) Sabomnim courses and in the International Shinson Hapkido Association and made ready to be set into practice. (...)

Am 8. Oktober traf sich das Forschungsteam zu seinem jährlichen Meeting im Chon-Jie-In Haus in Webern. Die Themen der diesjährigen Sitzung waren die Empfehlungen für die Umgestaltung der Kyosanimlehrgänge und die Neugestaltung der Ersten Hilfe. Darin gingen sehr viele Ideen und Anregungen aus den Kyosanimlehrgangsberichten ein. Die Empfehlungen werden nun in den (Bu-)Sabomnimlehrgängen und in der ISHA diskutiert, um dann umgesetzt zu werden.



Ein weiteres Thema war das Kyosanim-Erste-Hilfe-Programm. Es wird neu strukturiert werden. Das Forschungsteam regt an, die Inhalte und den Zeitrahmen der Ersten Hilfe Lehrgänge zu vereinheitlichen.

Auch dies geschieht, um die gute Qualität unserer Ausbildung noch zu verbessern.

Im nächsten Jahr werden wir uns über die unterschiedlichen Bedürfnislagen der unterschiedlichen Altersgruppen im Shinson Hapkido Training unterhalten. Dieses Thema reicht von einem passenden Zeitrahmen bis hin zu den notwendigen Inhalten des jeweiligen Trainings.

Wenn jemand mehr über unsere Arbeit im Forschungsteam erfahren möchte oder Interesse an einer kontinuierlichen Mitarbeit hat, wende sich bitte an Sabomnim Uwe Bujack: uwe.bujack@shinsonhapkido.org.

Zum Abschluss ein herzliches Dankeschön an Samonim, Frau Ko, die als Gastgeberin unseres Treffens immer wieder für gute Stimmung sorgt.

Anna Gavras, Dojang Darmstadt



24th Dan-Examination 2010, 3rd Dan (Bu-Sabomnim)
we congratulate: Dosch, Bettina
 Does, Axel

2nd Dan

Nack, Volker
 Kissner, Michael
 Sack, Stefan
 Krieger, Annette
 Melle, Angela
 Görgen, Alexandra
 Lempp, Severin
 Hultberg, Johannes

1st Dan, 24th Ki-Generation

Boos, Günther
 Schlüter, Uwe
 Merker, Sibylle
 Buth, Deborah
 Elxnat, Arndt
 Wieck, Karin
 Frömberg, Lena
 Tasdemir, Ayhan
 Pedersen, David
 Böhnlein, Linda
 Bäther, Sabine
 Blumberg, Sven
 Gowitzke, Rainer

Office of the Int. Shinson Hapkido Association

Two employees form the office team: Martina Vetter has been chairwoman of the International Shinson Hapkido Association for many years.

Seong-Hi Vogel is member of the Dojang Darmstadt and in her main job a musical therapist.

The office hours are: every wednesday from 10 to 12. Emails are read daily and answered as soon as possible.

Zwei Mitarbeiterinnen bilden das Büro-Team: Martina Vetter war viele Jahre lang erste Vorsitzende der International Shinson Hapkido Association, Seong-Hi Vogel ist Mitglied im Dojang Darmstadt und im Hauptberuf Musiktherapeutin.

Feste Bürozeiten sind mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr. Alle E-Mails werden aber täglich abgerufen und zeitnah bearbeitet.



That was 2010!

Annual Plan of International Shinson Hapkido Association e.V.

Jan. 22nd 2010, D-Webern
**Annual Meeting of the
 Shinson Hapkido Dojang-Leaders**

Jan. 23rd 2010, D-Webern
General Meeting of ISHA e.V.
 Annual meeting of members and directorate of the Int. Shinson Hapkido Association at the CJI-House

Feb. 5th – 7th 2010, D-Aachen
International 2nd Dan Workshop
 under the direction of
 Sabomnim Joachim Krein

Mar. 12th – 14th 2010, D-Seligenstadt
Sabom-/Bu-Sabomnim Workshop
 Spring meeting of
 Bu-Sabomnim and Sabomnim

Mar. 26th – 28th 2010, B-Elsenborn
International Spring-Seminar

Apr. 9th – 11th 2010, D-Tübingen
Teacher Education and Training
 International Kyosanim course south

May 7th – 9th 2010, D-Darmstadt
Int. Children- and Youngster-Seminar

May 15th – 16th 2009, D-Darmstadt
International Dan-Examination
 practical examination

May 22th – 24th 2010,
 D-Groß-Bieberau
International Pentecost-Seminar

Jun. 12th 2010
**Anniversary 20 Years Shinson
 Hapkido in Switzerland**

Jun 20th 2010
**Anniversary 20 Years Shinson
 Hapkido Dojang Griesheim**

Jul. 30th – Aug. 6th 2010,
 D-Tübingen, Germany
International Summer-Camp

Aug. 18th – Sep. 17th 2010, Korea
13th Int. Korea-Tour
**"Searching for the Roots of
 Hanol"**

Sep. 4th – 11th 2010, North Sea
14th Sailing-Trip
"On the Rhythm of the Tides"



Sep. 4th – 17th 2010, Kreta
Kreta-Trip
"Shinson Hapkido & Holiday"

Oct. 8th 2010, D-Webern
Shinson Hapkido Research Team
 Annual meeting at the CJI-House

Oct. 9th – 10th 2010, D-Darmstadt
**International Dan-Seminar
 with Dan-Plenary Meeting**

Oct. 29th – 31st 2010, D-Seligenstadt
Sabom-/Bu-Sabomnim Workshop
 Autumn-Meeting of
 Sabomnim and Bu-Sabomnim

Nov. 5th – 7th 2010, D-Hamburg
Teacher Education and Training
 International Kyosanim course north

Nov. 19th – 21th 2010, D-Berlin
International Autumn-Seminar

Nov. 28th 2010, D-Darmstadt
**Shinson Hapkido Yard Bazar
 as Assistance to the Elderly**
 annual bazar with auction in the yard
 of the international center-dojang

Dec. 18th 2010, D-Darmstadt
**Shinson Hapkido End-of-Year
 Benefit Ceremony**

2nd Dan Workshop Aachen, Germany

„Definitely ... at the end of the day!“
Aachen, February 5th to 7th, 2010

As usual many people came from far away to attend this course. At the beginning Joachim explained his thoughts about the course and tells us again and again about his personal history with the course, but also about his own experience and moving challenges on his own Shinson Hapkido path.

If it comes to the training, he often starts sentences with: "Definitely. I have to move in this or that way in order to achieve this or that. And at least I can say at the end of the day: Yes, I have understood this." Everybody is moving to gradually plunge into the course. I realize all participants are in their forties some well in their fifties. The training is intense and in the course of the weekend we rediscover one familiar feeling: Body and soul become one. Through breathing, concentration and movements we find new Ki and the heart opens up in the fellowship together with Do. This is also due to the nice helpers of the Dojang Aachen who supply all kinds of delicacies in the breaks. On Saturday evening we find ourselves in a restaurant and I almost feel on holiday. Strengthened and cleaned inwardly and outwardly and fulfilled with new Know How we go home on Sunday. "Definitely... at the end of the day it is great to have been in this course. And definitely, we will come back!"

„Definitiv:...am
Ende des Tages!“

Aachen. Nach fünf-
stündiger Autofahrt
erreichen wir diese
Stadt am äußersten
Westzipfel Deutsch-
lands. 3 Tage Dan-
Lehrgang liegen vor
uns.

Verschiedene Gedanken gehen mir durch den Kopf. Wie geht's dem Dojang, ist er weiter renoviert worden? Wie geht es Bu-Sabomnim Christoff Guttermann? Wer wird alles noch kommen außer uns Tübingern? Werde ich gut mit machen können, obwohl ich nicht so fit bin, was die Techniken zum 2. Dan betrifft und in- zwischen doch schon lange 2. Dan bin?

Angekommen. Empfang im Vorraum des Dojangs bei Tee und Kaffee. Herzliche Gesichter, viele altvertraute Gesichter. Das ist schön und freut mich immer wieder. Egal zu welchem Lehrgang und Treffen man kommt, egal wie lange man sich schon nicht mehr gesehen hat, es gibt immer wieder Freude, ein Willkommen, es ist wirklich familiär und eine herzliche Atmosphäre entsteht schnell, so dass evtl. noch bestehende Bedenken schnell vergessen sind.

Erstaunlich. Zu diesem Lehrgang kommen die Leute wie immer von weit her. Einige aus Hamburg, Corinna aus der Schweiz ist angereist, Axel aus Berlin. Bis alle endlich da sind, ist es Samstagmorgen. Aber bis dahin ist die erste Lehrgangseinheit schon bestanden.



Sabomnim Joachim begrüßt uns alle im Dojang. Unterstützt wird er von den Bu- Sabomnim Christoff Guttermann und Christian Schmidt. Joachim erklärt einleitend seine Gedanken zum Lehrgang und erzählt immer wieder einen Teil seiner persönlichen Geschichte mit dem Lehrgang, aber auch von seinen eigenen Erfahrungen und bewegenden Herausforderungen auf dem eigenen Shinson Hapkido Weg.

Wenn es ums Training geht, beginnt er häufig Sätze mit: „Definitiv... da muss ich mich so und so bewegen, damit das und das gelingt. Und zumindest am Ende des Tages möchte ich sagen können, aha ich hab dies und jenes verstanden!“ Alle bewegen sich, versuchen in den Lehrgang hineinzukommen. Noch erstaunlicher: ich stelle fest, fast alle Teilnehmer sind einiges über Vierzig, einige gut über Fünfzig. Ausnahme: Lennart Fahrholz aus Darmstadt.

Das Training ist intensiv und im Laufe des Wochenendes stellt sich immer mehr ein altvertrautes Gefühl ein: Körper und Geist sind Eins, über Atmung, Konzentration und Bewegung kommt neues Ki, in der Gemeinschaft verbunden mit Do öffnet sich das Herz.

Daran haben auch die netten Helfer des Dojangs Aachen ihren Anteil, die uns in den Pausen mit allerlei Köstlichem versorgen. Am Samstagabend geht es ins Restaurant zum Essen, da fühle ich mich fast wie im Urlaub. Innerlich und äußerlich gestärkt und gereinigt, so wie mit neuem Know-how erfüllt fahren wir am Sonntag wieder nach Hause und sind der Meinung: „Definitiv...am Ende des Tages ist es gut festzustellen auf dem Lehrgang gewesen zu sein. Und definitiv, wir kommen wieder!“

Jochen Leiser, Dojang Tübingen



Int. Frühjahrslehrgang 2010 in Elsenborn, Belgien

The spring camp has given us joy and expanded our physical and mental horizons. We have taken along impulses and encouragement for our daily life and got to know nice people. We want to express a big praise for all those who participated in the preparations and the excellent organisation of this camp, as well as for our hosts who offered us places to stay. We are full of gratitude to you. (...)



Am frühen Samstagmorgen trafen sich Nathalie, Cindy, Birka und Adelino um gemeinsam nach Elsenborn zu fahren. Unsere Kyosanim war bereits am Vorabend angereist und Georg fuhr getrennt von uns, da er den Lehrgang wegen einer Familienfeier früher würde verlassen müssen. In Elsenborn trafen wir uns mit Georg und Kyosanim Christine Baatz.

Wenige Minuten später begann das Training unter Leitung von und mit einer Begrüßung und Einführung durch Sonsanim. Er wies mehrfach darauf hin, wie wichtig es sei, sich zu freuen und zu lachen. Alle „Schatten“, wie Wut, Ärger, Hass, alle negative Energie müsse aus uns heraus, sodass nur noch Licht, Freude, Liebe in uns sei. Wichtig sei es, sich selbst zu lieben und anzunehmen. Erstaunlich war in diesem Zusammenhang eine Übung, bei der man sich selbst liebevoll über das Haupt streichen und: „Du bist schön, Du bist gut, Ich liebe

Dich!“ sagen sollte. Es tat gut! Nun begann das gemeinsame Aufwärmen, bei dem wir alle aufgefordert wurden, unserem Gegenüber unser Lächeln und unsere Wertschätzung und Aufmerksamkeit zu schenken. Es machte Spaß und tat ebenfalls gut. Es folgte das Gruppentraining, bei dem der Spaß und die gute Laune nicht zu kurz kamen.

Beim Abendessen trumpften unsere belgischen Freunde richtig auf! Es gab Gutes in Hülle und Fülle und vor allem: Es wurde gerne geteilt und ausgeschenkt. Schön fanden wir, dass alle Teilnehmer bzw. alle Dojangs sich vorstellten, so konnten wir als Neulinge uns besser orientieren. Während des gemütlichen Beisammenseins tauschten wir uns aus. Sonsanim erzählte von seinen Erlebnissen und ließ uns an seinen Erfahrungen teilhaben. Er gab uns viele Anregungen nachzudenken. Nach dem Abendessen teilten wir uns zur Übernachtung auf. In herzlicher Atmosphäre fühlten wir uns sehr wohl.

Am Sonntagmorgen standen wir um 5 Uhr schweigend auf, um rechtzeitig zur Morgenmeditation erscheinen zu können. Auch die Fahrt über bewahrten wir Schweigen und wir nahmen in der Sporthalle die Stille und Ruhe in uns auf. Sonsanim wies z.B. darauf hin, dass wir während der Meditation mit anderen verbunden sein können

und erklärte, in welche Abschnitte er seine Morgenmeditation „unterteilt“ (...) Zum „Aufwachen“ nach der Meditation empfahl Sonsanim sehr langsames Gehen mit Ein- und Ausatmen synchron zu den Schritten. Damit würde man einerseits „wach“ und Sorge andererseits dafür, dass die Ruhe in einem bliebe und man nicht der Hektik der Geschwindigkeit ver falle. Das Frühstück fand im Anschluss statt. Hiernach startete wieder das Training. (...)

Der Frühjahrslehrgang 2010 in Elsenborn hat uns Freude und eine Erweiterung unseres körperlichen und geistigen Horizontes geschenkt. Wir haben Anregungen für den Alltag mitgenommen und nette Menschen kennen gelernt. Ein dickes Lob möchten wir allen gegenüber aussprechen, die an der Vorbereitung und Durchführung dieses sehr gut organisierten Lehrgangs beteiligt waren. Dies gilt auch unseren Gastgebern, die uns Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung stellten. Wir danken allen herzlich.

Adelino und Georg vom Dojang Luxembourg



12th Int. Children and Youngster Seminar in Darmstadt

Thoughts by Sonsanim Ko. Myong



Twelve years ago, we started with this camp, because material things, consumption and technology have moved more and more to the centre of our lives.

Actually, people use material things to enjoy a good life. Today this has changed. Humanity and cordiality are not in the centre of life anymore. But if you do not get to know humanity, how can people exist in the future? If one loses one's heart, if the heart is not first among other things, then life will be lifeless.

That is why I have started this training camp: We try to enjoy true nature, without mobiles, computer or technology. At the beginning of the three days when all these things like mobiles or computer games have been collected the children often become nervous. But by the end of the three days they

have found out that they can shine naturally without the outer "fog": The sun is there! The true heart is always there! I wish for all our children that materialism will not overtake. The human being, the true heart and love should always be at the centre of life. Thus our motto for life is "a great human being".

Working with children and young people in Shinson Hapkido is only giving a signal. But at least we want to offer our share to the positive side of the world. We hope that other groupings join in and can carry on this work.

12. Int. Kinder- und Jugendlehrgang in Darmstadt



Wie jedes Jahr im Frühling an einem Wochenende machen sich über 100 Kinder und Jugendliche sowie einige Kyosanim aus verschiedenen Dojangs auf den Weg nach Darmstadt um dort am Kinder- und Jugendlehrgang teilzunehmen. Darunter war auch eine Fraktion aus Tübingen.

Als erstes ging es zur Anmeldung, dort wurden wir von Bu-Sabomnim Martina und Kyosanim Melanie in verschiedene Tiergruppen eingeteilt (u.a. Hase, Kranich, Koala, Pferd, usw.). Ich war in der Kranichgruppe, die von Axel aus Berlin geleitet wurde (in der Kranichgruppe waren lauter nette Leute).

Dann kam das erste Training, das draußen stattfand. Wir mussten verschiedene Übungen machen u.a. 10 m Froschhüpfen oder 10 mal eine Treppe hoch und runter sprinten. Aber das Beste war und ist immer der Freikampf im Wald, wo wir uns so richtig dreckig machen. Als wir aus dem Wald zurück kamen, hatten alle Hunger, aber erst wurde geduscht ...

Das Essen fand während des Lehrgangs im Wald im sogenannten „Hüttchen“ statt. An dieser Stelle muss geschrieben werden, dass das Essen immer total lecker war und darum ein fettes DANKE SCHÖN an das Küchenteam für die guten Speisen.

Nach jedem Essen gab es die traditionelle „Joketime“, die immer sehr lustig war. Abends, als alle in ihren „Betten“ lagen, wurde mir klar, wie müde ich eigentlich war. Kaum war ich eingeschlafen (so kam es mir vor) wurden wir wieder geweckt. Um 5.30 Uhr von Kyosanim Benni mit einem Gong.

Jetzt ging es zur Meditation, die eine halbe Stunde dauerte. Danach gab es endlich wieder was zu essen, allerdings mussten wir wieder zum „Hüttchen“. Nach dem Essen wurde der Tagesplan bekannt gegeben: Training-Essen-Pause-Training-Pause-Essen-Nachtwanderung.

Das Training war sehr anstrengend. Mittags im Training war u.a. Akrobatik dran. Abends war die Nachtwanderung dran. Sonntags war wieder Meditation und dann wieder Kup- und Gemeinschaftstraining. Nachdem Training war „Gruppenphase“ d.h. alle probten für ihren „Homeday“ am Nachmittag. Wir Kraniche machten den „Kranichdance“.

Nachmittags wurde Abschied gefeiert. Während des Lehrgangs wurden viele Kontakte geknüpft. Dann war alles zu Ende und wir verabschiedeten uns und einige versprachen zum SO-LA nach Tübingen und zum nächsten Kinder- und Jugendlehrgang zu kommen.

Noch einmal ein herzliches Dankeschön an Sonsanim für die drei schönen Tage.

Thalia Marx, Dojang Tübingen



Hallo!

Ich bin David aus der Klasse 4c. Ich trainiere jetzt schon das zweite Jahr in der Shinson Hapkido AG. Shinson Hapkido ist eine Bewegungskunst und kommt aus Korea. Der Meister aus Korea heißt Ko Myong. In der Shinson Hapkido AG lernt man sich zu verteidigen und wie man friedlich miteinander umgeht. Wir lernen Geduld zu haben. Ich mag auch die Gemeinschaft, das ist schön. Es gibt auch eine Shinson Hapkido Schule in Derendingen.

Dort habe ich dieses Jahr im April an der Prüfung teilgenommen, ich habe gezittert, aber die Prüfung bestanden und bin Gelbgürtel geworden. Danach

gab es eine große Feier und ich war zufrieden. Es gab bei der Prüfung auch noch andere Kinder aus der Französischen Schule: Jurek, Jan-nis, Victor und Jakob.

Ich habe einen Trainingspartner aus der AG der mir hilft, der Dani aus der 4a. Wir beide trainieren jetzt seit März im Dojang in Derendingen. Dojang ist der koreanische Name für Trainingsraum. Die Adresse ist Sieben – Höfe – Straße 91. Der Lehrer in der Shinson Hapkido Schule heißt Sabomnim Jochen Liebig und aus der AG heißt die Lehrerin Kyosanim Daniela Reich.

Also ich rate Euch, lernt Shinson Hapkido, das macht richtig Spaß!

David Werner, Dojang Tübingen

24. Int. Pfingstlehrgang Groß-Bieberau - Impressionen



Gewinner des Shinson Festivals



Obligatorisches Singen vor dem Essen

24th Int. Shinson Hapkido Dan-Examination

Prenatal, per natal, postnatal

On Sunday we had finally done it – the big event of the black belt exam was over. The 24th Ki-generation was born. Like in a real birth there were pain, tension, release, cries, relieve, patient helpers (...) But before we came that far, there had been the "birth preparations": Gymnastics, breathing exercises and many other things.

Prenatal stage: Starting a long time ago, strictly speaking with the decision for the Dan exam, more broadly speaking with first starting Shinson Hapkido training, or even earlier as the whole person is demanded. The time for preparations was supervised wonderfully. I repeatedly asked myself what I had been doing in the last 12 years of training instead of learning things properly. But of course, without the experience of back then, it would not have been possible to achieve the necessary changes now. Important experience with injuries, which ask for attention but not for a standstill.

Per natal: Without words, just try out for yourselves ...



Sonntags war es irgendwann soweit – das große Ereignis der Danprüfung lag hinter uns. Die 24. Ki-Generation war geboren. Wie bei einer richtigen Geburt war alles dabei: Schmerzen, Anspannung, Entspannung, Schreie, Erleichterung, geduldige Geburtshelfer ...

Doch bevor es soweit war, gab es ja "die Geburtsvorbereitung": Gymnastik, Atemübungen und einiges andere mehr. Nun aber der Reihe nach:

Pränatale Phase: Beginn vor langer Zeit, i.e.S. mit der Entscheidung für die Danprüfung, i.w.S. mit Beginn des Shinson Hapkido Trainings, eigentlich meiner Meinung nach aber noch früher, da die ganze Person gefragt ist. Die Vorbereitungszeit i.e.S. war wunderbar betreut, es gab vieles, bei dem ich mich fragte, was ich eigentlich in den zwölf bisheri-

gen Trainingsjahren gemacht habe, statt die Sachen gleich richtig zu lernen ... Aber natürlich wäre es ohne die Erfahrungen dieser Zeit nicht möglich gewesen, die nun erzielten Veränderungen zu erreichen. Wichtige Erfahrung auch der Umgang mit Verletzungen, die ihrerseits Beachtung verlangen, aber keinen Stillstand hervorrufen.

Perinatal: ohne Worte, einfach ausprobieren.

Postnatal: Es ist jetzt ein Vierteljahr her, ein Sommerlager (mit der Möglichkeit zu unterrichten) ist vorüber und die Veränderungen durch die vergangene Zeit, deren Höhepunkt die Prüfung war, wurden und werden erst Stück für Stück bewusst: Eine neue Ki-Familie; nach zwölf Jahren Schüler nun Danträger. Das fühlt sich alles noch sehr ungewohnt an. Auf der anderen Seite bekommen liebe Menschen und wichtige Dinge wieder die benötigte Aufmerksamkeit, die Fitness schrumpft schnell auf Alltagsniveau. Was die weitere Zeit bringen wird? Ich bin gespannt und freue mich darauf.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle, die diese Prüfung möglich gemacht haben, indem sie das Vertrauen in uns hatten, uns nach Kräften unterstützten und ihr Ki schickten.

Arndt Elxnat, Dojang Darmstadt

Das Sommerlager in Tübingen ist vorbei und wir hatten dort eine sehr schöne Atmosphäre und eine gute Gemeinschaft. Sabomnim Jochen Liebig, sein Orgateam und viele freundliche Helfer haben uns sehr gut versorgt, so dass wir uns wohlfühlen konnten. Wir möchten uns herzlich bei allen bedanken.

Es gab Sonne und Regen und die traurige Nachricht, dass Andrea Caesar, Danträgerin aus Hamburg, 10. Ki auf dem Weg zum Sommerlager tödlich verunglückt ist.

Die Gemeinschaft gibt uns die Kraft unseren Weg weiter zu gehen.

Sonsanim Ko. Myong

26. Int. Shinson Hapkido Sommerlager 2010, Tübingen



26. Int. Shinson Hapkido Sommerlager 2010, Tübingen - Showimpressionen



International
SHINSON HAPKIDO
Kampfkunst-Show

Benefizveranstaltung
zugunsten des Fördervereins für
krankkranke Kinder Tübingen e.V. und des
Straßenkinderprojektes Casa Verde, Peru

Präsentiert vom koreanischen
Großmeister Ko Myong:
Action und Spaß, Bewegungskunst,
Tanz und Musik – für die ganze Familie!

Do., 5. 8. 2010
Kreissporthalle
Tübingen-
Derendingen
19 Uhr
Einlass: 17.30 Uhr

Vorverkauf:
Technische Akademie
und Günter Hapido Schule
Industriestraße 11
72074 Tübingen/Derendingen
Tel. 07141 742419
www.shinsonhapkido-tuebingen.de

ANKÜNDIGUNG - 27. Int. Shinson Hapkido Sommerlager 2011

22. bis 29. Juli 2011 in Holbaek, Dänemark

Liebe Freunde,

Wir freuen uns sehr, das 27. Internationale Shinson Hapkido Sommerlager 2011 in Holbaek/Dänemark ausrichten zu dürfen.

Der Platz für unser Sommerlager liegt idyllisch in dem kleinen Dorf Tuse, ganz nahe der Stadt Holbaek. Holbaek ist eine Stadt auf der Insel Seeland, ca. 60 km westlich von der dänischen Hauptstadt Kopenhagen. Das Meer ist vom Platz in der Vogelfluglinie nur 2 km weg und es sind nur 20 km zu einem wunderschönen Badestrand.

Hier in Holbaek wollen wir, unter der Leitung von Sonsanim Ko. Myong, eine Woche lang mit Euch trainieren, feiern und das Leben genießen.

Es ist Urlaub für die ganze Familie, Gesundheit und Fitness für Jung und Alt, internationale Begegnung und Kulturaustausch.

Ihr seid herzlich eingeladen, Euren Sommerurlaub 2011 vom 22. bis 29. Juli 2011 mit der ganzen Familie in Holbaek zu verbringen.

In Vorfreude auf Euer Kommen.

Bu-Sabomnim Frank Larsen und Bu-Sabomnim Jørgen Løye Christiansen sowie die ganze Shinson Hapkido Familie in Dänemark.

Weitere Informationen unter:
<http://www.shinsonhapkido.org>
sola2011@shinsonhapkido.org

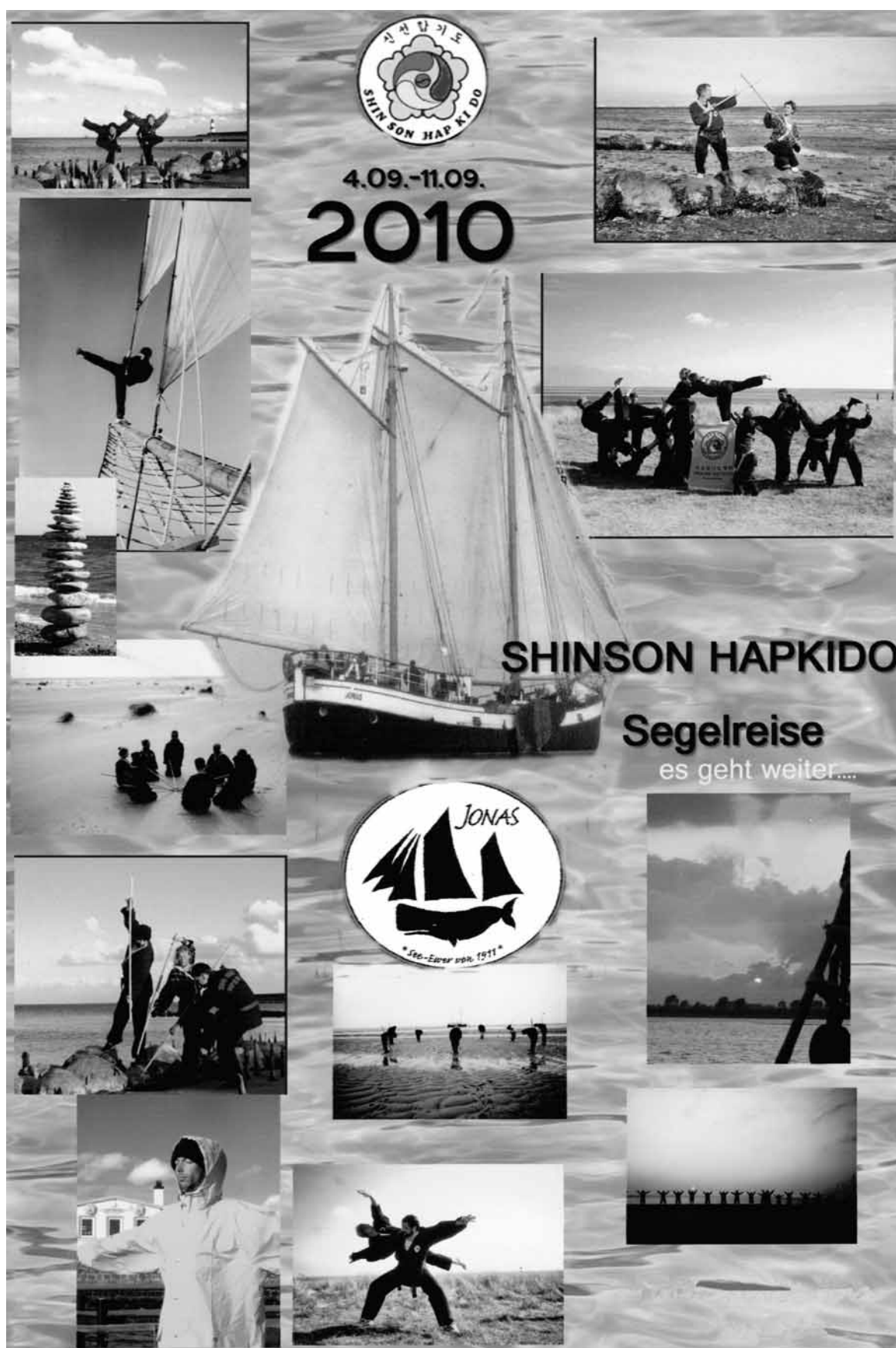



SHINSON HAPKIDO
SUMMER CAMP 2011
DENMARK

PLACE	DATE
Tuse-Hallen/Tuse Skole	22. July 2011
Tuse Byvej 2-8, Tuse	to
4300 Holbæk	29. July 2011
Denmark	



Info zur Shinson Hapkido Segelreise 2010



Korea Study Tour 2010 „Searching for the Roots of Hanol"

Wednesday, August 18th 2010, 4 p.m.: Meeting point Frankfurt Airport. A happy cordial welcoming, excitement, uncertainty. What will happen to us in the next four weeks? What kind of experience will be in store? Which unnecessary ballast will we be able to drop, what will we learn to perceive and get to know? These questions will be answered by this journey, for every one of us. Three hours later we set off and are flying east.

Korea: warm and humid. Apart from a few days the sun and good weather were always with us while all around us typhoons rummaged and caused great damage. But we were always led safely which was demonstrated to us once very clearly: We had left Yeosu only three hours before when it turned up in the evening news as a town hit by the typhoon, flooded and with torn up trees, electrical overhead wirings coming down and buildings falling apart.

Our route took us from the north east of South Korea along the east coast and from there into the country. In the south we came back to the sea and could spend some time at the coast before going on to the south west to see the sisters of Han San Chon and help them with their yearly flee market. From there we took a flight to the island of Jeju and then to Seoul where our Korean road movie came to an end. Throughout the journey we visited beautiful and powerful temples, lived in the monastery of Haeinsa for three days following the rhythm of the monks, hiked through



beautiful countryside with wild creeks, huge rocks and magical forests, through canyons and up on mountain peaks. We had time to swim in the sea and in rivers, lived in an ancient villa for a few days and visited Taoist and historical villages, learning about the local culture, such as the tea ceremony and listening to concerts. As usual when travelling Korea, the cordial and enriching meetings with different people played a big part. In this way we met Sonsanim teachers, various masters, the sisters of Han San Chon, dear friends, the music group Pung Ryu Hoe and made new friends as well. These contacts have been cultivated over the years by people coming from Europe to Korea

and by those following invitations to Europe. So a strong connection and friendships have been built up and the world is growing together a little more.

And growing together, that's what our group did as well. And every day a little more, as we had plenty of opportunities: doing the daily morning gymnastics in all the different places, making music together, singing for our hosts, living together in on the bus and in the hotel rooms, working together, supporting each other, living through good and difficult moments, going through all the experiences together and celebrating together. But you are also confronted with yourself on this trip where evading or side-stepping is out of the question. This is made sure by Sonsanim and the group, serving as a mirror.

Thus confrontations and inner conflicts arise, which carry you on and linger even after the trip. So we get to know real life. A lot of what Sonsanim showed to the group and every single one of us we will only realise later and then hopefully be able to understand. The seed has been put into the soil and now takes time to grow and mature. Dear Sonsanim, a big kamsa-hamnida, coming from the heart.

My thanks also go out to you, dear fellow travellers for this great time we spent together.



Korea Study Tour 2010 „Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanol“



Mittwoch, 18. August 2010, 16:00 Uhr: Treffpunkt Flughafen Frankfurt. Freudige, herzliche Begrüßung. Aufregung, Ungewissheit. Was wird in den nächsten vier Wochen auf uns zu kommen? Was werden wir erleben? Welchen unnötigen Ballast werden wir in dieser Zeit über Bord werfen, was werden wir beginnen wahrzunehmen und kennenzulernen? Die Reise wird es beantworten, für jeden Einzelnen von uns. Drei Stunden später heben wir ab und fliegen Richtung Osten.

Korea: warm und schwül. Abgesehen von ein paar wenigen Tagen waren die Sonne und das gute Wetter immer dort, wo wir uns aufhielten. Um uns herum wüteten zahlreiche Taifune, die erheblichen Schaden anrichteten. Wir wurden sicher und behütet geleitet, was uns einmal sehr deutlich vor Augen geführt wurde: Yeosu, das wir 3,4 Stunden zuvor verlassen hatten, erschien am frühen Abend in den Nachrichten als vom Taifun gepeitschte Stadt mit Überschwemmungen, ausgerissenen Bäumen, hängenden Stromleitungen und zerstörten Bauwerken.

Unsere Route führte uns vom Nordosten Südkoreas an der Ostküste entlang und hinein ins Landesinnere. Auch im Süden verbrachten wir Zeit am Meer und im Grünen, fuhren dann weiter in den Südwesten zu den Schwestern von Han San Chon und halfen dort beim alljährlichen Bazar. Von dort aus flogen wir zur Insel Jeju, später nach Seoul, wo unser koreanischer Roadmovie endete. Auf der Reise besuchten wir wunderschöne und kraftvolle Tempel, lebten drei Tage im Kloster Haeinsa im Rhythmus

der Mönche, wanderten durch herrliche Natur mit Wildbächen, großen Felsbrocken und verwunschenen Wäldern, durch Schluchten und auf Bergspitzen hoch. Wir hatten Zeit, im Meer und in Bächen zu baden und zu planschen, lebten ein paar Tage in einer historischen Villa, besuchten taoistische und historische Dörfer und lernten die Kultur des Landes kennen (Teezeremonie, Konzerte).

Wie auf jeder Koreareise gehörten auch dieses Mal die herzlichen und bereichernden Begegnungen mit SONSANIMS Lehrern, Meistern, den Schwestern von Han San Chon, Freunden, der Musikgruppe Pung Ryu Hoe und neuen Menschen zur Reise. Durch den Kontakt zu diesen Menschen, der über Jahre durch den Besuch der Koreareisenden und durch die den Einladungen folgenden

Gäste nach Europa entwickelt und gepflegt wird, entstehen engere Bande und Freundschaften. Die Welt wächst ein bisschen näher zusammen.

Zusammen gewachsen ist auch unsere kleine, aber feine Gruppe. Mit jedem Tag etwas mehr, Gelegenheiten dazu gibt es im Reisealltag genug: die allmorgendliche Gymnastik an den unterschiedlichsten Orten, das gemeinsame Musizieren und Singen in der Gruppe oder für Gastgeber, das Zusammenleben in Bus und Hotelzimmern, das Zusammenarbeiten, das gegenseitige Unterstützen, das Durchleben von guten und schwierigen Momenten, die gemeinsamen Erlebnisse, das gemeinsame Feiern. Aber auch sich selbst begegnet man auf der Reise. Umgehen und Ausweichen ausgeschlossen.

Dafür sorgen SONSANIM und die Gruppe als Spiegel. Konfrontationen und innere Auseinandersetzungen, die einen weiter tragen und über die Reise hinauswirken. Das wahrhaftige Leben kennenlernen. Vieles von dem, was SONSANIM uns als Gruppe und jedem Einzelnen gezeigt, gesagt und mitgegeben hat, werden wir erst später auspacken und hoffentlich verstehen können. Die Samen wurden in die Erde gelegt und brauchen nun ihre Zeit zum Wachsen und Reifen. Von Herzen „Kamsahamnida“ lieber SONSANIM.

Danke auch Euch liebe Mitreisenden für die gute gemeinsame Zeit,

Christine Baatz, Luxemburg



Kretareise 2010 "Shinson Hapkido und Urlaub verbinden"



Jahse – deck chair – raki ... a myth? Jahse – Liegestuhl – Raki.....ein Mythos?

Movements and holidays, far away from stress and daily life: Eight people from different Dojangs meet up in Paleochaora/Greece with Busabomnim Lidija to participate at the 9th Shinson Hapkido camp on Crete. Paleochaora is located in the south west of the island on a peninsula and has managed to keep its Greek charms in spite of tourism.

A few of the participants came for the first time, others had been here before. What makes you come to a Shinson Hapkido camp on Crete? Jahse in the morning, deck chair at noon, raki in the evening – a perfect match between movements and holiday. In these two weeks, one can dive into Shinson Hapkido practices and theory, learn new and deepen old matters. The training on the beach and the fellowship make it possible to overcome the separation between man, woman and nature by accepting things as they are and trying to be carried away by them. Surrounded by sun, sea, wind, mountains and sand, we filled up our Ki and arrived more and more in the here and now. ...

Acht Menschen aus unterschiedlichen Dojangs trafen sich in Paleochora mit Busabomnim Lidija, um am 9. Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta teilzunehmen. Paleochora liegt im Südwesten der Insel auf einer Landzunge und ist ein reizvolles Städtchen, das sich trotz Tourismus das griechische Leben bewahrt hat.

Manche der Teilnehmenden waren das erste Mal dabei, andere zum wiederholten Male.

Was bewegt die Menschen an einem Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta teilzunehmen?

Jahse am Morgen, mittags Liegestuhl, Jahse am Abend....eine optimale Verbindung aus Bewegung und Urlaub. In den zwei Wochen, fernab von Streß und Alltag, kann man intensiv in Shinson Hapkido Theorie und Praxis eintauchen, Neues erlernen und Bekanntes vertiefen. Das Training am Strand und die Gemeinschaft ermöglichen es, die Trennung von Mensch und Natur zu überwinden, indem man Gegebenheiten annimmt und mit fließt. Umgeben von Sonne, Meer, Wind, Berge und Sand tankten wir Ki und kamen immer mehr im Hier und Jetzt an.

Morgens begann der Tag mit Meditation am Strand, mit dem sanften Rauschen des Meeres im Hintergrund. Besuch erhielten wir dabei von verschiedenen Tieren: Katze, Hund und Igel wollten auch dabei sein und sagten „jassou“. Die anschließende

Heilgymnastik mit ausgedehnter Massage machte uns fit für den Tag. Abends trainierten wir, sahen dabei wie die Sonne als roter Ball hinter dem Berg im Meer versank und bewegten uns weiter bis in die Dunkelheit hinein. Das anschließende Bad im Meer war einfach wunderbar.

Dann kosteten wir die griechische Lebensart aus. Entspannung beim Essen und gemeinsamen Feiern. Sigar, sigar, alles ein wenig langsamer angehen lassen, das Leben genießen und in seiner Fülle ausschöpfen.

In der zweiten Woche unternahmen wir zwei Wanderungen. Wir meditierten unterwegs in den Bergen, umgeben von gewaltiger Natur, starkem Wind und sanft über uns hinweggleitenden Raben.....und ganz schnell verging die Zeit. Es hieß Abschied nehmen von der Gruppe, die in den zwei Wochen zu einer herzlichen, humorvollen und harmonischen Gemeinschaft zusammengewachsen war.

Vielen Dank an alle, die dabei waren, an Bu-Sabomnim Lidija für ihre Wärme und Offenheit und ihren Mut vor 10 Jahren diesen Lehrgang auf Kreta zu beginnen und efcharistò poli an Paleochora und Kreta.

Es war wunderschön ... darauf ein Mythos!

*Alexandra Görgen,
Dojang Tübingen*



25. Danlehrgang mit Danvollversammlung vom 09. bis 10. Oktober 2010

Wie jedes Jahr fand auch in diesem Herbst der alljährliche Dan-Lehrgang statt.

Bei der sich anschließenden Dan-Vollversammlung wurden die DanträgerInnen über die Arbeit von Sonsanim, dem ISHA- und dem CJI-Vorstand in Kenntnis gesetzt und außerdem über laufende Termine, Projekte und sonstige Ereignisse ausführlich informiert.

Des weiteren stand nach 3 Jahren wieder mal die Wahl der Danvertreter an. Die neuen Danvertreter sind Bu-Sabomnim Christian Schmidt, 7. Ki und Kyosanim Susanne Kimmich, 12. Ki.



Rückblick - Shinson Hapkido Herbstlehrgang 2009 in Hamburg



Deckel auf, Energie tanken, lernen, fühlen, Spaß haben!

Es riecht nach Herbst und raschelt unter den Füßen: Den Blick zur Erde gerichtet, sind wir auf der Suche nach bunten Blättern für die Deko des Dojangs zum Herbstlehrgang. Alles soll hübsch sein, damit sich unsere Gäste aus nah und fern wohlfühlen.

Zeit der Ernte. Wir häufen leuchtendes Laub auf, kleben Blattschmuck, lassen den Wind auf der Treppentape blasen, stellen Lichter auf, legen Herbstfrüchte auf die Tische. Nach einem kleinen Arbeitsunfall hoffe ich, dass mein Finger aufhört zu bluten. Nur noch zwei Stunden bis zum ersten Training: Ich begrüße die ersten Gäste, während die anderen letzte Dinge richten und Speisekarten (!) auslegen.

Dann geht's los: Dantraining bei Sonsanim, unser Dae-Dojang ist ganz schön voll, wir lernen u. a. neue Kranich-Ki-Do-In-Übungen, vertiefen, bewegen uns gemeinsam mit viel Ki und schwitzen, bis die Spiegel beschlagen sind. Wieder in Bewegung kommen! Energie tanken, Deckel auf, lernen, fühlen, Spaß haben! Pung Yu Do.

Nach zwei Stunden springen wir fix unter die Dusche, denn es duftet schon so köstlich, das konnte man sogar im Dojang riechen ... Ein feines asiatisches Menü à la carte haben die Hamburger Schüler da zubereitet, dafür gab's großes Lob auch von Sonsanim.

Am nächsten Morgen Fahrt zur Turnhalle in St. Pauli: letzte Vorbereitungen treffen, Aufsteller, Schilder, Banner befestigen, Kiosk bestücken, Anmeldelisten, Kasse, ist alles da? Sie kommen! Begrüßen, herzlich umarmen, schnell umziehen:

Und schon geht es los, Sich gemeinsam bewegen, leicht in den Morgen kommen, neu lernen, wiederholen, den Diamanten schleifen. Wenn Zeit sich anders anfühlt, als wäre sie nicht da – wir sind im Hier und Jetzt angekommen. Abends ein wenig müde aber glücklich feiern wir gemeinsam

das Leben. Sitzen, genießen: lang nicht Gesehene treffen. Wie schön, Euch alle wiederzusehen.

Am Sonntag beginnen wir gemeinsam meditierend den noch nachtschwangeren Tag, es wird nur langsam hell; frühstücken und sich die Zeit nehmen können, noch ein wenig zu entspannen. Dann beginnen wir das letzte Training. Danke, dass Ihr alle dabei wart! Und: Wir freuen uns schon auf den nächsten Herbstlehrgang 2011 in Hamburg.

Sibylle Kumm, Dojang Hamburg 1



HORST HEINZINGER

Heizung, Öl- und Gasfeuerung,
Brennwert und Solartechnik,
Sanitärtechnik, Kundendienst
Gebäude-Energieberater HWK

Horst Heinzinger, Wilhem-Leuschner-Str. 10,
D - 63456 Hanau, Tel. +49(0)171-9544161

DATENSCHUTZ Siemann

Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und
Datenschutzbeauftragten e.V.



DATENSCHUTZ Siemann • Olaf Siemann

Taunusstr. 2 • D-64354 Reinheim • Tel: +49(0)6162 - 913661 • Fax: +49(0)6162 - 913378
Mobil: +49(0)151 - 27016681 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de



Epuramat
CLEANTECH FOR WASTEWATER

Epuramat S.A.
Z.I. Chaux de Contern
L - 5324 Contern
Luxembourg
www.epuramat.com

Susanne Kimmich
Head of Engineering
Tel +352 35 70 72 21
Cell +352 621 303 732

Office Germany
Bruchgasse 6
D - 64409 Messel
Germany
Tel +49(0)6159-7159015



Spedition Schmitt GmbH

– Erfolg ist das Ergebnis von Qualität und Leistung –



– Direkttransport
– Sonderfahrten
– Logistik

100 Jahre Spedition Schmitt

Schulstraße 16 • 63500 Seligenstadt • Tel. 06182/67141 • www.speditionschmitt.de

ISHA Department Social Projects, Chon-Jie-In e. V.



**A Center of Life,
Shinson Hapkido Black Belt House**

Management Chon-Jie-In Society:

Since July 2006,
the management is represented by:

Detlef Fischer *Chair*
Stefan Barth *1. Vice-Chair*
Brigitta Gariano *2. Vice-Chair*
Christine Ehmler *Treasurer*

The Chon-Jie-In Association pursues exclusively non-profit purposes which conducts and promotes social and cultural activities, e.g.:

- Support of the social projects: Han San Chon/Korea, Young & Old together/ Europe, Stump Mission/Zambia, Casa Verde/Peru, local projects of Shinson Hapkido dojangs/worldwide
- Free consultation for health and life questions

- Health training for special groups to support, e.g. people with addiction problems, mentally ill or handicapped people, in co-operation with physicians and therapists
- Organization of seminars, lectures, projects in different schools
- Concerts, art exhibitions, international meetings
- Investigation and the development of preventive measures – e.g. special remedial gymnastics – for the promotion of health
- Recreational offerings for children and young people
- Donations for different welfare organizations (e.g. "Aktion Mensch" which supports handicapped people)

It is quite hard to find welfare organizations which support reasonable projects and which reliably forward the donations to the people in need. The support of such social projects is highly esteemed in society.

It is surely exceptional that a "martial arts association" has been supporting social projects for years.

We feel this is a sensible way of promoting Shinson Hapkido.

Contact:

Chon-Jie-In e. V. / Chon-Jie-In House
Brandauer Weg 31
64397 Modautal

Phone: +49 (0)6167-912830

Fax: +49 (0)6167-912834

Email Society: verein@chon-jie-in.org

Email House: info@chon-jie-in.org

Internet: <http://www.chon-jie-in.org>

That was 2010! Chon-Jie-In Annual Plan

Jan. 02nd 2010 Myong Sang Winter-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Apr. 24th 2010 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Jun. 05th 2010 Springtime party at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Jul. 10th 2010 Myong Sang Summer-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Oct. 09th 2010 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am and
International Cultur Cafe from 5 pm at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Nov. 28th 2010 Yard Bazar "Old & Young" at Center Dojang Darmstadt

Announcement 2011: Int. family spring festival with Korean art exhibition on June 4th, 2011 in Webern

Social Projects:

support by Chon-Jie-In e.V.

- Han San Chon / Korea
- Young and Old Together / Europe
- Stump Mission / Zambia
- Casa Verde / Peru

- local projects of Shinson Hapkido
Dojangs / worldwide

The following pages show some short
information from the social projects.

Donations for the social projects are cordially welcome

We give to all donators the certainty, that all donations will arrive to 100 percent their destination!

Chon-Jie-In e.V., Volksbank Darmstadt • BLZ 508 900 00 • Konto-No. 3688704

BIC GENODEF 1VBD • IBAN DE 82 5089 0000 0003688704

Keyword: social projects

Eine Bitte der Redaktion zu Sozialprojekten oder Spendenaktivitäten,
die in Eigenregie in den einzelnen Shinson Hapkido-Dojangs durchgeführt werden:

Wir bitten die DojangleiterInnen bzw. Verantwortlichen darum,
der Redaktion frühzeitig Informationen über die speziellen Projekte zur Verfügung zu stellen.

Han San Chon Donations handed over during Korea-Tour 2010



The revenues by the annual tombola within the end-of-year celebration of the Int. Shinson Hapkido Association are for the benefit of Han San Chon as well as the revenues of the basar, which takes place every two years in Mockpo on the occasion of the Korea tour.

These revenues were handed over to the protestant Diakonia Sisterhood, Korea during the visit in Muan.



Die Erlöse der alljährlichen Tombola an der Jahresabschlussfeier der Int. Shinson Hapkido Association gehen zu Gunsten von Han San Chon, ebenso wie die Erlöse des Basars, der alle zwei Jahr während der Koreareise in Mockpo durchgeführt wird.

Der evangelischen Diakonia Sisterhood, Korea wurden die Erlös während des Besuchs in Muan übergeben.

"Jung & Alt zusammen"



Shinson Hapkido beim „Tag der Kulturen“ im Seniorenheim Ohlystift

Der alljährliche Besuch des Zentrum-Dojangs Darmstadt im Ohlystift in Gräfenhausen fand diesmal im Rahmen des internationalen Festes "Tag der Kulturen" am 04. Juli 2010 statt.

Eine Gruppe junger Leute aus dem Zentrum-Dojang Darmstadt steuerte eine viel beklatschte Shinson

Hapkido-Vorführung bei.

Die Veranstaltung war Ausdruck der langjährigen und freundschaftlichen Beziehung zum Ohlystift und stand unter dem Motto: „Alt und Jung gemeinsam“.

Gemeinsam freuten sich Alte und Junge zum Schluss über die aus Darmstadt mitgebrachten Blümchen.

*Detlef Gollasch,
Dojang Darmstadt*

Shinson Hapkido at „the day of the cultures“ in the retirement home Ohlystift

This year the annual visit of the center Dojang Darmstadt at Ohlystift, Gräfenhausen took place as part of the international celebration: „The day of the cultures“ on July 4th, 2010.

A group of young people from the center Dojang Darmstadt contributed with

a Shinson Hapkido demonstration, which was very much applauded. The meeting was an expression of the friendly and long lasting relationship with the Ohlystift. The motto is always: „Old and young together“.

In the end old and young were jointly pleased by the flowers, brought from Darmstadt.



Stump Mission, Lusaka / Zambia - Extract from CHISMO HOSPITAL flyer

Stump Mission is a branch of Stump Overseas Mission. It was registered of Societies in Zambia in 1996.

The purpose of the mission is provision of medical services to the less privileged in and around communities in the city of Lusaka. Periodical visits in the rural setting of Lusaka province revealed that there are very many disadvantaged persons. Provision of basic medicines through mobile clinics did not provide lasting solutions to the problems most of the people encounters.

Through the grace of god Stump Mission vision of harnessing and providing medical services from our vantage point to fruitions - the idea of con-

structing a permanent building came to fruitions hence the emergence of CHISMO HOSPITAL. The branch did not have the muscle to commence the hospital project on it's own.

However, through our coworkers in the field decided to support the vision.

The hospital is named "CHISMO" which in the word Nyanja language means "grace". ...

Bank Account for direct Donations

Barcleys Bank Pic
Mutaba House Branch - Cairo Road,
Lusaka
Bank Sort Cod: 02-00-16
Bank Swift No: BARCZMLX
Account No. 1683426
Account Name IL BONG HUH

Medical Director's Greetings
Pediatrician Dr. G. Singogo

"Greetings, welcome to Chisomo Hospital on behalf of the Hospital Board members and the Staff.

This Hospital was borne out of the vision of a missionary Korean couple.

This couple was burdened to minister not only spiritually to vulnerable children, but also to minister to them physically by offering quality affordable health care to them. Our prayer is that you will share in our mission to uphold and execute strong biblical values and beliefs which is to bring Glory to the Lord Jesus Christ.

Once again you are warmly welcome to Chisomo Hospital"



Site Map



CHISMO HOSPITAL
<managed by STUMP MISSION INC.>



"I am the way and the truth and the Life. No one comes to the Father except through me."

John 14:6

Contact Details

- * Cell-Phone : 0955-034534
- * E-mail : zamstump@coppernet.zm
- * Chisomo Hospital : Sub 57/D/1/A of 687 Mumbwa Road, Lusaka / Zambia
- * P.O.Box 34327 Lusaka Zambia

Casa Verde, Arequipa / Peru - Auszug aus den Tagebuchnotizen Juni - Juli 2010



(...) Am 28. Juli 1821 wurde die Unabhängigkeit Perus deklariert, und dieser Tag ist etwas ganz besonderes im Jahreskalender eines jeden Peruaners. Die Häuser werden mit Flaggen und Bannern geschmückt, und natürlich begingen wir auch diese Feierlichkeit mit allen Kindern, Jugendlichen und Mitarbeitern gemeinsam im Innenhof von Casa Verde.

Nachdem die Nationalhymne gesungen wurde, begann das festliche Programm, in dem musikalische Nummern der drei Projekte, Festworte und Erinnerungen an besondere Momente der peruanischen Geschichte nicht fehlen durften. Im Anschluss gab es ein leckeres kreolisches Menu, das alle in vollen Zügen genossen.

Die Nationalfeiertage läuteten gleichzeitig auch die zweiwöchigen Schulferien ein, die wir besonders intensiv nutzten, um in Casa Verde Workshops zu den Themen Sexualität und Selbstwert durchzuführen, und um außerdem einige Ausflüge zu unternehmen.

Unter anderen ging es in den Zirkus, der auch dieses Jahr wieder Arequipa besuchte, zur Alten Mühle von Sabandia, und mal wieder in die Sauna von Arequipa.

Unsere Kinder genossen in vollen Zügen das Ferienprogramm, das dieses Mal wirklich mit zahlreichen Aktivitäten lockte und in Workshops zu Handarbeit und Backen auch einmal ganz andere Talente zur Geltung kommen ließ.

Im Juli standen auch zwei große Abschiede an, denn unsere beiden Jahrespraktikanten Hanna und Andrés, die mit dem Programm „weltwärts mit dem DED“ zu uns gekommen waren, machten sich nun wieder auf ihre eigenen Wege. Während Andrés schon wieder in Deutschland angekommen ist und im Herbst ein Studium beginnen wird, bleibt Hanna noch eine Zeit lang in Südamerika und wird den Kontinent weiter erkunden. Für beide war es ein lehrreiches und spannendes Jahr, und es war nicht leicht, sich von den Kindern und Jugendlichen, die sie ins Herz geschlossen hatten, nun erst einmal zu verabschieden. Wir wünschen den beiden allen Gute und hoffen auf ein baldiges Wiedersehen!

Natürlich hatten wir auch im Juni und Juli in Casa Verde wieder Neuzugänge und Abgänger (...)

Volker Nack, Dojang Arequipa

Haiti Fundraising Campaign

Dear Shinson Hapkido Family,
Our collection of donations for Haiti resulted in 3,026 Euros for the benefit of Haiti ("Pwowe men kontre").

Thank you very much for your support.

Liebe Shinson-Hapkido-Familie,
Aus unserer Haiti-Sammelaktion konnten insgesamt 3.026 Euro zugunsten nach Haiti ("Pwowe men kontre") überwiesen werden.

Vielen Dank für Eure Unterstützung.

*Jochen Liebig, 1. Vorsitzender
Int. Shinson Hapkido Association*



Myong Sang Termine 2011



Chon-Jie-In Meetings for the Four Seasons 2011



The Chon-Jie-In Association invites you to its Myong Sang meetings in the rhythm of the four seasons taking place in Webern. Myong Sang gives you the opportunity to look within yourself, to find rest and to let nature and humans become one.

It is our aim to shorten the distance between nature and mankind and to shorten the distance between mankind and Do. Somsanim Ko. Myong accompanies these meetings.

Myong Sang Meetings 2011 (from 11 a.m. to 3 p.m.)

- Winter .Januar 15th
- Spring .April 23rd
- Summer .Juli 09th
- Autumn .Oktober 15th

The meetings are free of charge; a donation for the projects of the CJI association is welcome. Maximum of 30 participants, from the age of six. Meditation takes place in nature and inside the house. Please bring suitable clothing for inside and outside.

More information: Phone: +49-69-83836032 (Detlef Fischer, CJI e.V.), verein@chon-jie-in.org

Address: Chon-Jie-In Haus, Brandauer Weg, D-64397 Webern, Phone: +49-6167-912830, Fax: +49-6167-912837



Warum ist es gut Myong Sang / Meditation regelmäßig zu praktizieren?

Aus "Spiegel online" vom 16. April 2010:

„Hirnforschung – Kurzes Meditieren verbessert geistige Fähigkeiten“

(...) „Studien hatten bereits gezeigt, dass regelmäßiges Meditieren nicht nur Aufmerksamkeit und Konzentration langfristig schult, sondern sogar zu

sichtbaren Änderungen in dafür zuständigen Hirnregionen führen kann.

Jetzt berichten Wissenschaftler im Fachmagazin "Consciousness and Cognition" dass schon 20 Minuten ausreichen können, um die geistigen Fähigkeiten deutlich zu verbessern.

Die Forscher beobachteten bei den Meditierenden nicht nur eine Verminderung von Angstgefühlen und Müdigkeit.

Die Probanden schnitten auch in Test zum Arbeitsgedächtnis sowie zur räumlich visuellen Wahrnehmung besser ab.“

Myong Sang - Meditation

Every year the Chon-Jie-In Association invites to the "four seasons myong sang meetings". Whenever possible I try to be there. Sonsanim Ko. Myong accompanies these meetings, giving subtle tips how we can get closer to nature. (...)

At 11 a.m. we form a circle in the courtyard of the Chon-Jie-In House waiting patiently for everybody to settle in. Then we reach out for each other's hands and start a short meditation. We listen to a few words, concerning the group, the weather and our way with nature and we are reminded to not just start "marching off" but first to "ask for permission". Though we all are a part of nature, we should take care to respect it and not to make use of it without asking. (...)



Der Chon-Jie-In Verein lädt jedes Jahr zu den vier Jahreszeiten-Myong Sang Treffen ein. Wenn es irgendwie geht, bin ich gerne bei jedem Treffen dabei. Sonsanim Ko Myong begleitet diese Treffen, er gibt in aller Ruhe feine Tipps, wie wir uns uns selbst und der Natur einfach nähern können.

Um 11 Uhr bilden wir im Hof des Chon-Jie-In Hauses einen Kreis, wir warten alle noch in Ruhe auf einige NachzüglerInnen. Dann geben wir uns die Hände und beginnen mit einer kurzen Meditation. Sonsanim sagt danach immer ein paar kurze Worte, die aktuell zur Gruppe, zum Wetter und zum Umgang mit der Natur passen. Er erinnert uns, nicht einfach durch

die Natur zu marschieren, sondern zunächst "um Erlaubnis zu fragen". Wir sind alle ein Teil der Natur, wir sollten sie achten und nicht ungefragt benutzen.

Alltagsthemen sollten uns beim Meditieren nicht beschäftigen, besser ist es, sich die Atmung und den Schrittrhythmus bewusst zu machen, um unterwegs mit der Natur und sich selbst Kontakt aufzunehmen. Es ist immer wieder schön, den gleichen Weg, der aber nie "Derselbe" ist, wieder zu gehen.

Jede Jahreszeit hat, wie wir alle schon gemerkt haben, ihren Reiz. Wir hatten schon viel Regen und starken Wind, wir fühlten die heiße Sonne, wir schmeckten die laue, klare Luft die nach Blüten duftet, oder nach Laub und feuchter Erde. In der Stadt, bei der Arbeit, stören die unterschiedlichen Reize, wir haben in unserer Zivilisation Möglichkeiten, um uns abzuschotten, um effektiver funktionieren zu können. Für mich ist es deshalb wichtig, beim Myong Sang Treffen ganz bewusst mit den Einflüssen der Natur umzugehen.

Mitten im Wald bei einem kleinen Bachlauf ist unsere Myong Sang-Stelle, die wir bei jedem Treffen aufsuchen. Wir bilden wieder einen Kreis, Sonsanim sagt ein paar kurze Worte, dann begibt sich jeder zu einem anderen Platz in der Nähe, um zu meditieren.

Danach ist jede/r in der Gruppe sehr entspannt, alle gehen ruhig weiter,



der Weg führt zurück zum Chon-Jie-In Haus.

Dort angekommen, kann man sich umziehen, einen Schluck Tee trinken, das Badezimmer aufsuchen.

Im Chon-Jie-In Haus duftet es schon nach Räucherstäbchen, der Son-Dojang unter dem Dach ist vorbereitet. Es liegen Kissen parat, eine Kerze brennt, Sonsanim wartet, bis sich alle versammelt haben. Er leitet die Meditation im Son-Dojang ein.

Nach zirka einer halben Stunde klatscht Sonsanim. Wir machen Lockerungsübungen und haben die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen. Meist sind alle sehr zurückhaltend und Sonsanim, der die Stimmung spürt, spricht alle mit einem Beispiel oder einer kleinen Geschichte an.

Zum Abschluss gibt es Zeit für eine Myong Sang-Nachbesinnung: eine kürzere Abschlussmeditation. In Ruhe helfen alle den Son-Dojang wieder aufzuräumen, verlassen den Raum mit einer Verbeugung und treffen sich zu Kaffee und Kuchen. Hier findet ein Austausch statt, an dem sich alle gerne beteiligen.

Dann ist es schon wieder vorbei, zum Abschied umarmen sich viele, irgendwie sind sich alle an diesem Tag näher gekommen.

Detlef Fischer, Dojang Frankfurt



20 Jahre Dojang Griesheim

Am 20.06.2010 konnte der Dojang Griesheim unter der Leitung von Bu-Sabomnim Martina Vetter sein 20jähriges Bestehen im Bürgerhaus St. Stephan feiern. Der Dojang-Raum in der Hegelsberghalle wird momentan renoviert, weswegen wir die Feier auslagerten.

Da Shinson Hapkido im TuS Griesheim beheimatet ist und mit anderen Kampfkünsten zusammen die Budo-Abteilung bildet, konnten wir uns über ein buntes Rahmenprogramm mit den einzelnen Kampfkünsten wie Aikido, Kendo und Ving Tsun freuen. Auch die Shinson Hapkido-Kinder zeigten was sie gelernt hatten.

Freunde, Familien, Neugierige und viele Ehemalige waren gekommen und konnten sich an der Fotowand informieren, bzw. wiedererkennen. Als Ehrengäste begrüßten wir: Sonsanim Ko. Myong mit seiner Frau, den Vorstand der International Shinson Hapkido Association e.V., vertreten durch Sabomnim Jochen Liebig, den Griesheimer Bürgermeister Norbert Leber samt Lebensgefährtin, den Hauptvorstand des TuS, Sabomnim Josef Schmitt vom Dojang Seligenstadt und zu unserer Überraschung Kyosanim

Volker Nack aus Peru und Dirk Schillmöller aus Stuttgart. Volker und Dirk leiteten das Training während der kurzen Babypausen von Martina (vor 15 und 17 Jahren).

In schöner, entspannter Atmosphäre konnten wir bei Kaffee, Kuchen, Steak und Asiatischer einen schönen kurzweiligen Nachmittag erleben.

Der Dojang wurde 1990 von Martina Vetter eröffnet und wird seitdem von ihr geleitet. Ursprünglich gab es eine Judo-Frauengruppe, die von Vojko und Holger unterrichtet wurde. Als diese den Shinson Hapkido-Schwarzgürtel bekamen, kam das Interesse an einer neuen Shinson Hapkido-Gruppe auf (damals noch Kung Jung Mu Sul Hapkido). Martina nahm diese Aufgabe an und es wurden inzwischen 32 Prüfungen abgehalten.



Seit vielen Jahren wird das Training der verschiedenen Shinson Hapkido-Gruppen auch von den Kyosanim Sabine Raab, Olaf Siemann und Klaus Rittgasser unterstützt.

Wir möchten es nicht versäumen, an dieser Stelle allen Helfern und Unterstützern zu danken, die es ermöglicht haben, dieses Fest auszurichten.

Sylke Haimann, Dojang Griesheim



Das alljährliche Himmelfahrtslager der Sektion Technische Universität Darmstadt fand dieses Jahr vom 3. bis 6. Juni im Kreisjugendheim Ernsthofen statt. Das Motto war wie immer "Gemeinsam Spaß haben, sich bewegen und das natürlich – HALLO?! – Sine Utzi Dutzi!"

Jedes Jahr verbringen wir gemeinsam drei wunderbare Tage, in denen wir von morgendlichem Meditieren,

Himmelfahrtslager der Sektion TU-Darmstadt

Joggen und Gymnastik über gemeinsames Frühstück, Mittagessen und zwei weiteren über den Tag verteilten, Ki-geladenen Trainingseinheiten bis zum allabendlichen Grillen mit anschließendem, von Gitarrenspiel- und Gesangsversuchen begleitetem Lagerfeuer einfach den Alltag hinter uns lassen und das Leben gemeinsam fühlen und genießen, was die Zeit, das Wetter und die DanträgerInnen uns auch bringen mögen! :-)

Die Fotos zeigen Meditieren vor dem Nachmittagstraining und einen heimlichen Blick durch den Bambus auf die immer noch fleißig trainierenden (und teilweise sogar noch auf den Beinen stehenden ...) Recken am Vor-mittag des letzten Tages.

Wie immer war das Lager auch dieses Mal ein voller Erfolg, der trotz – oder gerade wegen – totaler Erschöpfung nach drei Tagen Training sine Utzi Dutzi sofort Lust aufs Wiedersehen im nächsten Jahr machte!

Ulrich Schmieder,
Dojang Darmstadt



Neuer Shinson Hapkido Dojang in Straubenhardt



Als Tobias Münch 2002 als Rotgürtel nach Straubenhardt kam, wollte er sein Shinson Hapkido Training unbedingt fortsetzen (Straubenhardt liegt zwischen Karlsruhe und Pforzheim). Über den Turnverein Conweiler eröffnete er eine Shinson Hapkido Sektion, für die zunächst der Lehrer Alexander Martinides aus Darmstadt die Verantwortung übernahm.

Die Sektions-Schüler besuchen gemeinsam Lehrgänge der Int. Shinson Hapkido Association und nehmen auch an den Gürtelprüfungen des Mutterdojangs Darmstadt teil.

Seit 2007 gibt es zwei eigenständige Kindergruppen, die sich reger Beliebtheit erfreuen, denn Tobias, dem Vater eines 7-jährigen Sohnes, der begeistert in die Fußstapfen seines Vaters tritt, ist es besonders wichtig, die Jüngsten an die Ideen und Techniken von Shinson Hapkido spielerisch heranzuführen.

Mit bestandener Schwarzgürtelprüfung in 2008 und dem nachfolgenden Erwerb der Lehrerlizenz beschloss Tobias seinen eigenen Dojang zu gründen, um unter Anderem in Zukunft auch eigenständig Gürtelprüfungen abnehmen zu können, denn gerade für die Kinder ist es nicht so einfach, an den Prüfungen in Darmstadt teil zu nehmen.

Regelmäßig bietet Kyosanim Tobias Münch Lehrgänge mit Schülern von Sonsanim Ko. Myong oder ein Training im Freien an. Dabei wird bei Sonnenaufgang meditiert und werden auch mal Falltechniken auf regennasser Wiese geübt. „Ohne Zeitdruck fühlen wir den Rhythmus der Natur“.

*Susanne Kimmich,
Dojang Darmstadt*

Jugend-Fantasy-Krimi und Shinson Hapkido

Lesung des Fantasy-Krimis „Der Kuss des Skorpions“ mit kleiner Shinson Hapkido Vorführung am 12.11.2010 in der Darmstädter Buchhandlung Thalia:

Anna, die 14-jährige Hauptfigur, wehrt sich in dem Roman „Der Kuss des Skorpions“ mit Shinson Hapkido Selbstverteidigungstechniken mutig gegen fiese Gestalten.

Autor(in):
Julia Field (Pseudonym).

Programm:

- Lesung, Auszug aus Kapitel 3 "Die Falle schnappt zu"
- Shinson Hapkido: Grundübungen mit Fuß-, Hand- und Falltechniken
- Lesung, Auszug aus Kapitel 16 "Der Kuss des Spinnentiers"
- Shinson Hapkido: Verteidigungstechniken gegen mehrere Angreifer mit reichlich Action
- Lesung, Auszug aus Kapitel 24 "Im Chaos der Gefühle"





Am 12. Juni 2010 feierten wir im Chomer Hirsgarten unser Jubi-Fest. Shinson Hapkido Schweiz dankt allen Gönnern, Sponsoren und Helfern ganz herzlich für die Unterstützung an diesem tollen Jubiläumsfest und auch in den vergangenen 20 Jahren.

Kamsa Hamnida – Danke schön!
OK-Team
20 Jahre Shinson Hapkido Schweiz

Bilder vom Jubi-Fest 2010 unter:
www.shinsonhapkido.ch-jubiläumsfest

CJI-Meditation und Wintersport Weekend vom 27. & 28. Februar 2010

(...) What a joy! Snow shoe hiking in the bright sun through idyllic mountain forests, following the snow tracks of wild animals, breathing the fresh mountain air of winter and all that with Shinson Hapkido people and under professional guidance. What more can you ask for? (...)

hatten, trafen wir auf Sonsanim Ko. Myong. Gut gelaunt und mit einer riesigen Ausstrahlung empfing er uns.

Nach einer kurzen Einleitung ins bevorstehende Programm gingen wir in unseren „Hoteldojang“. Nach ausführlich erklärten Atemübungen meditierten wir in gemütlicher Gemeinschaft.



Da ich schon immer irgendwie neugierig war auf so ein Winter-Weekend auf dem Stoos, mit Mitgliedern der Shinson Hapkido Familie und Sonsanim Ko. Myong, habe ich mich entschlossen, diesen Winter dem Abenteuer beizuwohnen. Mit herzlichem Lächeln begrüßten mich die Teilnehmer und die Leiterin Gisela Tschan in der Talstation Stoos. Nachdem wir oben ankamen und unser Gepäck in unseren Hotelzimmern verstauten

Während der Meditation merkte ich, wie die ganze Atmosphäre um uns herum immer stärker harmonisierte. (...)

Als Sonsanim die Meditation beendete sahen wir uns alle an und irgendwie spürte ich wie die Mauern zwischen mir und manchen anderen Teilneh-

mern fielen. Wir konnten uns mit einem riesigen Lächeln in die Augen sehen und die Gemeinschaft genießen.

Nach dem Mittagessen machten wir eine Schneeschuhtour. Wenn ich ehrlich bin, hatte ich nicht so große Lust darauf. Doch als wir die Schneeschuhe montierten, fingen diese coolen Dinger an, meine Leidenschaft in Brand zu setzen! Was für ein Heidenpaß! Schneeschuh laufen bei strah-

lender Sonne, durch idyllische Bergwäldchen, Schneespuren von wilden Tieren hinterher jagen, frische Bergluft im Winter einzuatmen und das in so toller Gesellschaft! Was will man mehr? Anschließend konnte sich jeder im Wellnessbereich des Hotels entspannen. Gegen Abend versammelten wir uns im Hotelrestaurant. Das Essen war köstlich und nach viel Humor und gut Lachen war Schlafen angesagt.

Unglaublich wie die Nacht auf den Bergen sein kann. Trotz schlechtem Schlaf wachte ich topfit auf. Nach dem Frühstück wurde meditiert und es war noch schöner als am Tag zuvor. Nach der Meditation teilten wir uns gegenseitig unser Empfinden mit und wie wir das Winter-Weekend fanden. Die Erfahrungen die die anderen mir beschrieben, stimmten mit meinen überein. (...) Ich habe erkannt, dass wir AUSSEN alle anders aussehen aber INNEN dasselbe fühlen, was mir die Bestätigung gab, das alle Lebewesen aus der gleichen Quelle stammen :-).

Fröhlich und leicht verließen wir den Berg Stoos, verabschiedeten uns alle von einander und brachten unseren Alltagsfreunden, Verwandten und ich sogar meinem von mir nicht so geliebten Arbeitschef viel gute Laune, Freundschaft, Liebe und ein warmes Lächeln mit :-).

Joey Ulrich, Schweiz

3. Bike- und Grilltour 2010 auf den Zugerberg

Bereits in den frühen Morgenstunden des 26. Juni lachte die Sonne einladend und so trafen wir uns dann auch bestens gelaunt und vorbereitet für die gemeinsame Fahrt auf den Zugerberg. Unser Weg führte uns von der "Höllgrotten" durch den Wald; dem Flusslauf der "Lorze" entlang hinauf zum Schmittli.

Nach einer kurzen Rast ging's weiter Richtung Brunegg, verfolgt vom Gesang einiger Vögel und dem frischen Geschmack der Natur. Mit fantastischem Ausblick auf den Ägerisee "kletterten" wir weiter hoch auf unseren Stahlrössern bis wir schließlich am Zielort auf dem Zugerberg eintrafen, wo uns weitere Gspänli an der bereits angeheizten Feuerstelle erwarteten.



Während wir noch mit dem Gipfelwein auf die Anstrengungen angestoßen haben, brutzelte unser Grillschmaus und das Mittagessen konnte in herrlicher Umgebung genossen werden. Nachdem wir zum Kaffee bei Sara eingeladen waren, stand uns dann die Abfahrt bevor. Fern vom motorisierten Verkehr wurden wir auch



auf der Talfahrt verwöhnt von der herrlichen Landschaft und Umgebung. Zurück am Start verteilte sich die Gruppe bald in verschiedene Richtungen; ich konnte einen wunderschönen – und vor Allem unfallfreien Ausflug abschließen. Danke allen Beteiligten!

Urs Schwerzmann, Dojang Cham

Eröffnung des Dojang Schwyz am 1. März 2010 in der Schweiz



When my teacher Bu-Sabomnim Marcel Mayer asked me four years ago whether I was ready to open a Dojang of my own, I said yes. Although I had never thought about it before, I had not had to think for a second but could say yes with all my heart.

When I had found a room I was full of joy, but also of insecurity if I would be able to manage. Thanks to Somsanim who keeps telling us that we are good and can succeed in whatever we want, I took heart. I have been training for 16 years now, and there is one thing I have learned: I can do it! (...)

Als mein Lehrer Bu-Sabomnim Marcel Mayer vor vier Jahren fragte ob ich bereit wäre einen Dojang zu eröffnen, sagte ich ja. Ich musste keine Sekunde überlegen, ich konnte aus ganzem Herzen ja sagen.

Als ich den Raum gefunden hatte, hatte ich riesig Freude aber auch Unsicherheit ob ich das auch kann. Dank Somsanim, der uns immer wieder sagt, dass wir gut sind und alles können, was wir wollen, fasste ich Mut. Ich trainiere nun schon 16 Jahre, also habe ich ja auch was gelernt, ich kann das. Somsanims Glauben an uns hat sehr geholfen Vertrauen zu mir selber zu finden.

Wenn ich jetzt zurückschaue, merke ich, dass jede Prüfung mein Selbstvertrauen gestärkt hat und so weiterwachsen kann. Es werden sicher viele Aufgaben auf mich zukommen und ich wieder unsicher werden, aber ich habe Vertrauen und lasse mich leiten.

Bis jetzt habe ich erst wenige Schüler, aber es freut mich zusehen, mit wie viel Freude sie trainieren. Nur schon dafür es sich gelohnt einen eigenen Dojang zu eröffnen. Gut ich bin ja noch Anfänger und wie es weiter gehen wird und welche Herausforderungen noch auf mich zukommen werden, weiß ich nicht und ob ich dann z.B. in 5 Jahren immer noch so Freude habe, weiß ich auch nicht. Aber jetzt ist es so.

Auf diesem Wege möchte ich Somsanim aus ganzen Herzen danken: für sein Vertrauen, Glaube an uns alle und seine Liebe für uns. Auch möchte ich Bu-Sabomnim Marcel Mayer danken, der uns immer wieder an Somsanims Worte erinnert und diesen Weg auch wirklich geht.

Aus tiefer Dankbarkeit an meine Lehrer

Gisela Tschan, Dojang Schwyz

Shinson Hapkido Töfftour

Die infolge schlechten Wetters um einen Monat verschobene Motorradtour (23/24.Juni) stand auch diesmal mit Petrus anfänglich auf Kriegsfuß. Viertel vor sechs war's, als wir, Bu-Sabomnim Marcel Meier, Oliver Sterchi und Otto Geiger, uns entschlossen, allem Unbill zum Trotz gegen Westen aufzubrechen. Der Entscheid war richtig, eine halbe Stunde später waren wir durch die Front.

Erster Stopp war das Restaurant Isebahnli in Trimbach bei Olten, wo sich jeden Donnerstag Abend Hunderte von Motorradfahrer/innen ein Stelldichein geben, heute Freitag allerdings sind wir die einzigen. Weiter in Richtung Juradurchstich bei Oensingen, durch die Klus und dann links weg hinter dem golden in der Abendsonne glänzenden Weissenstein Richtung Moutier und Delémont. Ziel war die Gegend von St. Ursanne am Doubs, dessen Stadttor auf vielen Kalenderbildern zu sehen ist. Bei Abendrot und Regenbogen erreichten wir den Col des Rangiers auf 856 müM. Dort fanden wir auf Anhieb ein Zimmer und einen gut mündenden Humagne Rouge, bei dem wir Geschich-

ten und Erfahrungen austauschten.

Samstag morgen wollten wir weiter, aber die Maschine des Organisators sprang nicht an, anschieben geht bei dem Modell nicht (Einspritzung/Katalysator) und so waren wir über ein Traktorenüberbrückungskabel froh, welches der müden Batterie wieder auf die Sprünge half. Wir erreichten St. Ursanne und fanden dann auch das pittoreske Stadttor. Ein paar Fotos geschossen und dann führte uns Olivier weiter nach La-Chaux-de-Fonds, welches früher einmal als höchstgelegene Stadt Europas galt, liegt sie doch auf 1000 müM. Rauf zur Vue des Alps, die ihrem Namen keine Ehre machte, weil sie halbwegs im Nebel lag. Dann kurvten wir rauf zum Chaumont auf ca. 1087 müM. Dort bestiegen wir einen Turm aus dem Jahr 1912, mit Ausblick über den Neuenburger- Bie-



ler- und Murtensee. Die Alpen hielten sich immer noch bedeckt. Runter nach Neuenburg, dann in Richtung Emmental, in Ins die hungrigen Mägen gefüllt. Über Aarberg, Huttwil, Willisau, Wohlhusen gondelten wir Richtung Cham; klar dass wir die Tour beendeten wie wir sie begonnen hatten, nämlich im Regen.

Ein Espresso im Dojang Cham bei Bu-Sabomnim Thomas Werder weckte aber unsere Lebensgeister. Nächstes Jahr im Juni geht's dann hoffentlich in den Schwarzwald.

Otto Geiger, Dojang Zug

Ki, Do und In – gemeinsam auf Reisen in Portugal



Sommer, Meer, Strand, Massage und eine heilsame Bewegung – na wenn das kein Programm für eine gestresste Schreibtischtäterin ist, was dann ...?! Kurz entschlossen fragte ich bei Bu-Sabomnim Sigrid Bujack-Blecher und Sabomnim Uwe Bujack an, ob sie auch für mich noch ein Plätzchen an der portugiesischen Sonne frei hätten. „Ähäm, ja - ähäm, ja mal sehen – eigentlich ist...., ach komm mit, das wird schon klappen....“, so in etwa lassen sich die spontanen Kurztelefonate, wechselseitigen AB-Mitteilungen und Emails zusammenfassen, die meinen Weg in den Urlaub bahnten.

Also rasch in der Mittagspause noch bei einer dieser Fluglinien einen Platz per Internet erhascht, und drei Tage später gesellten wir uns mit Sack und Pack, zu zweit aus unserem Bremer Dojang, in die Flughafenschlange.

Vielleicht vorweg: in diesem Urlaub sollte es von allem reichlich geben, auch Zeit. Wir starteten mit Zeit für Do – „Raum für den Weg“.

Am Airport: Die geplante Maschine musste ausgewechselt werden und der Ersatzflieger erhob sich erst nach etlichen ungeplanten Espresso im Pappbecher, von Lautsprecheransage zu Ansage länger und intensiver werdenden Erzählungen über Reise- und Lebenserfahrungen – am vorgerückten Abend mit uns in die Lüfte. Unser modernes Jet-Setting – Vorhaben, geschwind über Faro ins verheißungsvolle Eldorado Salema zu düsen, wurde angesichts dieser „Widrigkeiten“ jäh ausgebremst, denn der letzte Anschluss für die Weiterreise war längst weg. So kam es, dass lediglich ein paar letzte SMS-Meldungen an unsere fürsorglich auf uns wartenden LehrerInnen die noch ver-

den Augen legte.

Auch am nächsten Tag reiste Do mit uns. Nach einem gemütlichen Frühstück warteten wir auf einen dritten Weggefährten um mit ihm gemeinsam die letzte Etappe zum atlantischen Fischerdörfchen fortzusetzen. Auch er trug noch die Spuren der Großstadt in sich, da er bis in die frühen Morgenstunden noch im belebten Schanzenviertel gearbeitet hatte. Gemeinsam mit ihm bekamen wir auf einer gemütlichen Busreise mit einigen Umwegen und Zwischenstopps viel Algarve-Panorama geboten sowie einen guten Einblick in das sonntägliche Leben der Dorfbewohner/-innen. Bis am späten Nachmittag hatten wir somit wieder reichlich Raum für Do – „den Ort, wo wir uns treffen wollen“, wie sich die Übersetzung eben auch interpretieren lässt.

Nach soviel Do wurde es Zeit für Ki – Kraft-Lebensenergie. Wir wurden herzlichst empfangen von unseren Lehrer/-innen, einer Gruppe von neun weiteren Hamburger Ki-Doin-Reisenden im Alter von zweieinhalb Jahren bis 60plus, sowie einem architektonisch großzügig gestaltetem Haus, ausgestattet mit viel Liebe fürs Detail. Dem Herzen war auch das erste Training am Abend gewidmet. Die Natur hielt für uns verschiedene Plätze bereit, die wir je nach Gezeiten zu unserem Morgen- und Abend-Dojang werden ließen. Die Plätze waren für uns geradezu ideal, die fünf Elemente in uns aufzunehmen. Rost – und ockerfarbene Felsformationen, feinrieselnder gold schimmernder Sand, türkisblaues Meer, manchmal gleitend ruhig, manchmal weiß schäumend und tosend mit atlantischer Wucht, die mächtige Sonne in ihrem Lauf und Treibgut, gerade so, wie wir es uns

bleibende Distanz von ca. 80 km Entfernung zurückzulegen vermochten. Wir dagegen beschlossen unseren ersten Abend unterwegs, auf der mediterranen Dachterrasse eines kleinen, spontan gemieteten Faroer Pensionszimmers, wo sich der funkelnde Sternenhimmel über unsere mü-

wünschten. So war es für uns ein Leichtes, uns mit den Techniken heilsam in Bewegung zu setzen und ihre Wirkung zu spüren: In-Bob. Unsere beiden LehrerInnen hatten nicht nur den Platz wunderschön ausgewählt, sondern auch ein passendes Programm – für uns anfänglich noch meist recht ermattete KämpferInnen des Alltags erdacht um uns mit sachter Bewegung und passenden Übungen wieder in die Lage zu versetzen die Energie der Natur in uns aufzunehmen und unsere Lebensgeister zu stärken.

Jeden Tag waren die Dehnübungen und Massage-Einheiten einem anderen Element und der Kräftigung der zugeordneten Organe gewidmet. Darüber hinaus sorgten die morgendliche Meditation zu Sonnenaufgang, kleine Heilungseinheiten zwischendurch oder die Drachenübung am Abend für Power in Körper und Geist. All dies begleitete uns in den entspannten Urlaubsalltag. Der „Bekken-bo-den“ schoss es uns fortan nicht nur im Training, sondern auch bei jeder der zahlreichen Stufen zwischen Haus und Meer durch den Kopf.(...)

„Besonders beeindruckend für mich als Ältester in der Gruppe war, dass ich so toll von der ganzen Gruppe und von unseren Lehrern Siggie und Uwe getragen wurde und ich alles mitmachen konnte, trotz meiner erst kurzen praktischen Erfahrung. Es hat mir einen richtigen Kick in der Heilgymnastik gegeben und ich werde zukünftig mit noch mehr Freude trainieren. Und so tragen wohl wir alle diese wunderbare Reise zum Ki noch einige Zeit in uns und können auf vielen Wegen noch lange davon zehren.

Vielen Dank dafür!

Yamou Heydt, Dojang Bremen



Shinson Hapkido Erinnerungen von Helga Hahn aus dem Dojang Hamburg 5

Wie's im Leben manchmal geht
Und das Schicksalsrad sich dreht:
Mein Mann bedauert plötzlich sehr
Wandern, Radeln geht nicht mehr

Doch ich wollte noch nicht ruh'n
Also musste ich was tun,
und ich dachte so bei mir,
gehst zum Tag der off'nen Tür

Mit Begeisterung sah ich
wie Ruth uns zeigte: Wehre Dich!
Der Hapkido-Flyer machte Mut
„von 7–70“ geht das gut.

Also dacht' ich in meinem Sinn:
Für zwei Jahre kriegst'e das hin.
und die Zeit verflog so sehr,
auch den Flyer gab's nicht mehr!

Seit '98 war Ulla meine Lehrerin:
„den Gelbgurt kriegst'e auch bald hin!“
Jahse halten, Sugi Sul
Bangoh, Gongkyok, Chagi Sul.

Sommerlager (99) in Oberwart,
Mensch wie war der Boden hart!
Fallen, Rollen, wieder steh'n,
blaue Flecken war'n zu sehn.

Für die Vorführung in Wien
meinte nun der Sonsanim:
Der Weißgurt aus Hamburg sein dabei!
Mann, hab ich geübt, heididelumdei!

Im Oktober neunundneunzig,
gab's den Gelbgurt und man freute sich.
Orange gab's nun 2002,
2005 war ich wieder dabei!

Erst grün und 07 dann blau;
Und damit ist Schluss für die alte Frau!
Doch Uwe hat mit viel Bedacht,
sich noch etwas ausgedacht.

Am Freitag Abend eine Stunde
darf ich dabei sein in der Runde.
Wurd' es doch mal kompliziert:
Andrea hat mich stets geführt.

Fort ging diese Kyosanim!
Sie war mir mehr als Lehrerin!

In mancher schweren Situation
hilft uns auch die Meditation.

Und das sag ich Euch, meine Lieben:
auch so was muss man ständig üben.

Allen Lehrern sag ich Dank,
bleib Euch verbunden lebenslang.
Macht weiter so wie bisher,
eine bess're Schulung gibt's kaum mehr.

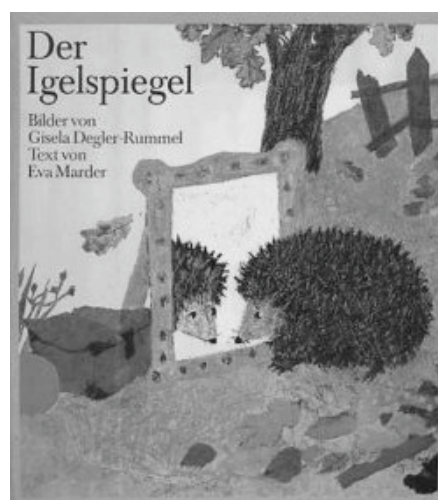


Helga Hahn fing 1997, im Alter von 68 Jahren, im Dojang Hamburg 5 mit dem Training an. Sie dachte nach der Prüfung zum Grüngurt, sie habe keine Zukunft mehr im Training und wollte eigentlich aufhören. Doch sie kam bald wieder, da sie die Gemeinschaft und das Training vermisste. 2007 konnte sie auch die Prüfung zum blauen Gürtel ablegen und kommt immer noch zweimal die Woche ins Chon-Jie-In Haus, wo sie am Training und an der Meditation teilnimmt.

Autorin Gisela Degler-Rummel gestorben

Die Bilderbuchautorin, seit 1989 Frau des international bekannten Fotografen und ältesten Shinson Hapkido-Danträgers Prof. Jochen Blume, zählt zu den wichtigsten deutschen Illustratorinnen der 1960er und 1970er Jahre und verstarb am 23. Juni 2010 im Alter von 70 Jahren nach schwerer Krankheit.

Die Künstlerin hat zahlreiche Kinder- und Bilderbücher illustriert, von denen einige auf der Auswahlliste des Deutschen Jugendliteraturpreises standen. Sie studierte an der Werkkunstschule Hamburg u. a. Malerei und lehrte an der Fachhochschule für Gestaltung in Hamburg. Seit 2001 wurden ihre Geschichten für die Sendung „Ohrenbär“ des Senders Berlin/ Brandenburg vertont.



"Der Verstorbene ist noch immer ein Mensch ..."

Die selbständige Bremer Bestatterin und Shinson Hapkido Danträgerin Cordula Caspary (21. Ki-Generation) ist für ihre in besonderem Maß von Respekt und Achtung bestimmte Haltung im Beruf bekannt geworden – so bekannt, dass ihr Radio Bremen eine Fernsehreportage widmete.

Der am 21. November 2010, sonntags ab 13:15 Uhr in der ARD ausgestrahlte Film Radio-Bremen-Film begleitet Cordula Caspary und zeigt ihren Alltag an der Grenze des Lebens. Ein Alltag zwischen Leichenversorgung und Trauergespräch, zwischen Hektik und ruhiger Aufmerksamkeit, zwischen Trauer und Lebensfreude. "Ich kenne keinen Beruf, der so vielfältig ist, denn kein Tag ist wie der andere," sagt sie selbst.

"Der Verstorbene ist noch immer ein Mensch – er ist nur tot." Mit dieser Haltung begegnet sie den Toten: stets mit Respekt und Achtung, ganz so, als würde der Mensch noch leben. Seit über zehn Jahren ist sie selbstständige Bestatterin – und sie ist in der Hansestadt die einzige ihrer Zunft, die auch die Versorgung des Leichnams übernimmt. Eigentlich ist das in der Branche eine Männertätigkeit – aber für Cordula Caspary zählt bei dieser Tätigkeit nur ihre Überzeugung.

Das Waschen und Ankleiden der Leichname ist für sie so selbstverständlich wie die persönliche Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte und den Familien der Verstorbenen. So spielt sie die Lieblingsmusik eines Antiquars während sie ihn ins Krematorium überführt oder schmückt den Sarg einer verstorbenen Dame mit deren Lieblingsblumen.



Der letzte Weg des Toten soll individuell und persönlich sein, ganz so wie er auch im Leben war.

Kraft, so die Autorin der Reportage Renate Zettel, tankt Cordula Caspary beim Shinson Hapkido Training. Seit 2007 ist sie Trägerin des schwarzen Gürtels.

<http://www.radiobremen.de/unternehmen/presse/fernsehen/ardexklusiv100.html>

Rückblick: 26. Shinson Hapkido Prüfung in Dojang Eutin



Endlich war es wieder so weit. Viele Schüler/innen hatten sich in den letzten Wochen und Monaten emsig auf die 26. offizielle Shinson Hapkido Prüfung am 04. Dezember 2009 in Eutin vorbereitet, so dass sich zehn Prüflinge dieser Herausforderung stellen wollten.

Zur Unterstützung der Shinson Hapkido Kyosanim (Lehrer) Beate und Torsten Weiß nahm Ulrike Awe (4. Kup) an der Prüfung teil. Jede Shinson Hapkido Prüfung soll den Schülern helfen, sich in ihren individuellen Möglichkeiten weiter zu entwickeln, so dass sie gestärkt aus dieser Situation heraus gehen!

Neben den Bauchatmungsübungen der Grundstufe, den Hand- und Fußtechniken (Einzel-, Mehrfach-, festgelegte und freie Kombinationen), der Fallschule und den Selbstverteidigungstechniken gegen einen Angreifer zeigten die höher graduierten Schüler/innen auch den Kranich-Hyong. Dieses ist ein Bewegungsablauf gegen mehrere imaginäre Gegner, in dem die Verteidigungs- und Angriffstechniken bzw. Bewegungen einem Tier, in diesem Fall einem Kranich, nachempfunden sind. Neben den Aspekten der Selbstverteidigung werden mit jedem Hyong im Shinson Hapkido auch die Konzentration, Koordination im Raum und des gesamten Körpers und ebenso die Gesundheit gestärkt!

Weiterhin zeigten die Schüler/innen spezielle Selbstverteidigungstechniken, die in der freien Verteidigung gegen einen Angreifer mündete. Abschließend wurden alle Prüflinge noch in der Theorie dieser Bewe-

gungs-, Heilkunst und Kampfkunst in mündlicher Form geprüft. Ihr Vertrauen in ihr eigenes Können und in ihre Lehrer, ihre Geduld und ihre tolle „Zusammenarbeit“ während der Prüfung und ihre Mühen sollten sich auszahlen, so dass Alle Prüflinge bestanden haben und den höheren Kup von ihren Lehrern überreicht bekamen (...).

Die Prüflinge konnten sich so einen schönen Jahresausklang bescheren, indem sie diese Prüfung bestanden. Sie erfuhren hierbei eine tolle Unterstützung von ihren Mitstreitern, von Ulrike als „Helfende-Hand und gute Fee“ und von den Gästen, die aufmerksam die Prüfung verfolgten. Während der Bekanntgabe wurde daher auch nicht mit entsprechendem Beifall gespart! Wie es auch sonst im Shinson Hapkido üblich ist, brachten alle etwas für das leibliche Wohl mit, so dass die „müden“ Prüflinge schnell wieder bei Kräften waren und schon einige Anekdoten von den vergangenen Stunden bei der anschließenden Feier erzählen konnten.

*Beate und Torsten Weiß,
Dojang Eutin*

A Shinson Hapkido weekend in Lassnitz, Styria

It is hard to believe that these two days have gone by so quickly. We are standing in a circle for a last time, the final training is over. By the way, a Shinson Hapkido training in which no Kihap could be heard so that Aino and Jan could slumber on peacefully. (These two are the youngest members in our Viennese Shinson Hapkido family.) So it was possible for their parents, Jule, Agnes and Hannes, to participate without keeping an eye on the blankets at the edge of the meadow all the time.

Our Kyosanim Lars and Norbert not only managed the fine line between focused training and family friendliness, but also stacked a lot of other activities in there: training for participants from yellow to black belts, Ki-Doin, Yoga, hiking to the peak of the Frauenalpe (nearly 2000m above sea level) where we could enjoy a wonderful view and a guided tour through the monastery of St. Lambrecht with insights in its illustrious history.

To lose not too much of the training spirit, all the Shinson Hapkido practise had the Hyong as the common theme. This started with a relaxed Crane dance in the morning and ended with selcted techniques for Bada Chagi.

For those of you who now think that it might be extremely stressfull to fit in all this in less than 48 hours, are wrong, so wrong! The weekend was not only a training camp, but also a holiday with swimming at the lake, time for comfy coffee breaks and chatting. The great location was also responsible for taking a break in our daily life routine. Next to Lars and Norbert we thank especially Waltraud – black belt bearer from the Dojang Vienna, but



living here at the border of Styria and Corinthia for a couple of years now. Without her who helped us finding a place to stay and a place to train, these days would not have been possible.

So we can sum up: "We want to do this again!" Next year Aino and Jan will be up and running already – we are looking forward to it!



Kaum zu glauben, dass die beiden Tage so schnell verflogen sind. Wir stehen zum letzten Mal im Kreis, das Abschlusstraining ist vorbei. Übrigens ein Shinson Hapkido-Training, in dem kein Kihap zu hören war – damit Aino und Jan friedlich weiterschummern konnten (das sind die beiden jüngsten Mitglieder unserer Wiener Shinson Hapkido-Familie). So war es diesmal auch für die Eltern Jule, Agnes und Hannes möglich, mitzumachen, ohne ständig mit einem Auge bei den Babydecken am Rand der Wiese zu sein.



Unsere Kyosanim Lars und Norbert haben nicht nur den Spagat zwischen konzentriertem Training und Familienfreundlichkeit geschafft, sondern auch sonst erstaunlich viel unter einen Hut gebracht: Training für Teilnehmerinnen und

Teilnehmer von Gelb bis Schwarz, Ki-Doin und Yoga, Bergwanderung auf die knapp 2000 m hohe Frauenalpe mit traumhaftem Gipfelpanorama, Führung durch das Kloster St. Lambrecht mit Einblicken in seine wechselvolle Geschichte. Damit der Lehrgang-Charakter nicht zu kurz kam, hatte das Training mit den Hyongs einen Roten Faden, der sich von entspanntem Kranich-Tanz am Morgen bis zum Einsatz ausgewählter Techniken für Bada Chagi durchzog.

Wer jetzt glaubt, dass es ziemlich stressig sein muss, all das in weniger als 48 Stunden unterzubringen, täuscht sich. Das Wochenende war nicht nur Lehrgang, sondern auch Urlaub, mit Entspannung beim Baden am nahe gelegenen Teich, Zeit für gemütliche Kaffeepausen und Plaudereien. Die gute Wahl des Ortes war mit dafür verantwortlich, dass das Aussteigen aus dem Alltag so leicht gefallen ist. Neben Lars und Norbert gilt unser Dank für dieses Wochenende daher ganz besonders Waltraud – Dan-Trägerin aus dem Dojang Wien und seit geraumer Zeit hier an der Grenze zwischen Steiermark und Kärnten daheim. Ohne sie, die uns Unterkunft und Trainingsmöglichkeiten vermittelt und für uns Yoga-Einführungen geleitet hat, wäre das alles nicht möglich gewesen.

"Das werden wir wieder machen!", ist unser Resümee. Im nächsten Jahr werden Aino und Jan laufen können und vielleicht auch schon mittrainieren wollen – wir freuen uns schon drauf!

Georg Bieringer & Gerlinde Petz,
Dojang Wien

Rückblick: Umzug des Shinson Hapkido Dojang Köln

Am 25. April 2009 ging es los. Die ersten Mauern fielen und Schuttcontainer wurden gefüllt. Das komplette Programm einer Kernsanierung begann: Neue Wände wurden gezogen, ein Stromnetz entstand, Wasserleitungen wurden gelegt, Heizkörper installiert und Dachkuppeln in unseren Trainingsbereich eingesetzt.



Blick aus dem Dachfenster

Es war wie ein Weg von der Dunkelheit zum Licht. Bis Mitte Mai wurde gebohrt, gemeißelt und geflext. Dann kam der Sprung ins kalte Wasser. Die Finanzen wollten einen baldigen Umzug in den neuen Dojang.

Also packten wir unsere Sachen, beschlossen eine zweiwöchige Trainingspause und machten uns an die Arbeit. Der Dojang bekam Farbe und Wärme und einige fragten sich, was sie wohl früher an den Wochenenden gemacht haben.

Der schweißgetränkte Boden erhielt kurz vor dem Sommerlager eine neue Haut aus Holz und wir hatten das Gefühl, ein großes Stück weiter gekommen zu sein.



Am 14. November 2009 haben wir uns und die neuen Räume dann vorgestellt.

Um den Funken in unserem Stadtviertel überspringen zu lassen, veranstalteten wir einen Tag der Eröffnung mit Kaffee, Kuchen, Buffet, Kölsch und einer Vorführung mit diversen Bruchtests.

Elfie Ritter, Dojang Köln

Obituary for Andrea Caesar - What comes, should come; what goes, should go



Dear friends,

If Shinson Hapkido means to live together, it also means to face death together. In spite of all preparations and best wishes, Andrea died on the way to the summer camp in Tübingen in a traffic accident. And in spite of all readiness to accept life as it is, a deep shock remains. As a teacher and friend I can find my strength to deal with this event only in the strong belief that our life and death will be overcome finally in the infinities of the universe.

Kyosanim Andrea Caesar is a founding member of our Dojang and was deeply involved in the development of Shinson Hapkido in Hamburg and the foundation of the Chon-Jie-In House. As a committed student and teacher she has not only accompanied the development of Shinson Hapkido in Hamburg, but has also strongly supported it. Active training and the community always made an important part in her life. (...)

Now we have to let her go. We are doing this in pain and in grief. But we are also doing this with her bright laughter still ringing in our ears. We think of her and everybody who misses her. In the name of Andrea's life partner Ingo Scholz, Hamburg's black belts and the students of the Chon-Jie-In House I want to thank all those who have supported us so warmly in these times. Over 200 friends attended the funeral at the

Ohlsdorf cemetery on Saturday, August 14th, and the following wake in the Chon-Jie-In House. This shows how much Andrea moved our hearts and still does today. And there, in our hearts, we can meet her again, always and forever.

Il shim dae do: one heart on the great path. Thank you Andrea, that we were allowed to share a part on this path.

Thank you!

*For the Shinson Hapkido family
in Hamburg,
Sabomnim Uwe Bujack*

Nachruf für Andrea Caesar - Was kommt, soll kommen; was geht, soll gehen

Liebe Freundinnen und Freunde !

Wenn Shinson Hapkido bedeutet, gemeinsam zu leben, bedeutet es auch, gemeinsam dem Tod zu begegnen. Trotz aller Vorbereitung und guten Wünsche ist Andrea bei der Fahrt zum diesjährigen Sommerzeltlager in Tübingen bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Und trotz aller Bereitschaft, dass Leben so zu neben, wie es kommt, bleibt dies immer noch ein nachhaltiger Schock. Nur der tiefe Glaube, dass letztendlich unser Leben und unser Sterben aufgehoben sind im unendlichen Wirken des Universums, gibt mir die Kraft, als Lehrer und Freund mit dem Tod von Andrea um zu gehen.

Kyosanim Andrea Caesar ist ein Gründungsmitglied unseres Dojangs und war eng an der Entwicklung von Shinson Hapkido in Hamburg und die Gründung des Chon-Jie-In Hauses eingebunden. Sie hat als engagierte Schülerin und Lehrerin über 25 Jahre die Entwicklung von Shinson Hapkido nicht nur in Hamburg begleitet und nachhaltig unterstützt. Das aktive Training und die Gemeinschaft mit anderen Menschen hatte immer eine große Bedeutung für ihr ganzes Leben.

Andrea stammt aus Bremerhafen. 1984 kam sie zum Studium nach Hamburg. 1985 bemühte sich die (damals noch) Kung Jung Mu Sul Hapkido Gruppe um Bu-Sabomnim Thomas Safarik um eigene Räume. Dies brachte uns in Kontakt mit verschiedenen Gruppen, die im linken Spektrum Kampfkunst trainierten, darunter auch eine Karate-Gruppe, an der ne-

ben Andrea auch Verena (16. Ki) und andere beteiligt waren. Dadurch entstand ein enger Kreis von Menschen, die sich um die ersten eigenen Räume in der Brigittenstrasse in St. Pauli engagierten.

Bald zerstreuten sich die anderen Gruppen, und es bildete sich ein aktiver Kern um das KJMS Hapkido-Training, welcher weiter wuchs und die GründerInnen-Generation des Dojangs Hamburg 5 darstellt. Viele der Kyosanim unseres Dojangs begannen in dieser Zeit, auch wenn sie erst später die Dan-Prüfung machten.

Andrea ist Mitglied des 10. Ki, ihre Prüfung zum 1. Dan war 1996. 2002 folgte die Prüfung zum 2. Dan, seit 1997 war sie Inhaberin der Kyosanim-Lizenz. Sie hat in unserem Dojang regelmäßig unterrichtet, war an dem Aufbau verschiedener Gruppen und der Meditation beteiligt. Eine wichtige Rolle kam ihr beim Aufbau des Chon-Jie-In Hauses in Hamburg zu. Unter ihrer Koordination entwickelten wir das Konzept, welches uns den Zugang ins Hafenkrankenhaus bahnte.

Andrea hat lange um ihre berufliche Existenz kämpfen müssen. Sie studierte Literatur und Geschichte, machte u.a. eine Ausbildung als Heilpraktikerin und ließ sich schließlich als Coach fortbilden. In diesem Bereich war sie mit zunehmendem Erfolg in den letzten Jahren selbstständig tätig. 2003 und 2009 war sie in dieser Funktion eng mit der Organisation des Sommerlagers verbunden. Im Zusammenhang mit ihrer Arbeit lernte sie auch ihren Lebenspartner, Ingo, kennen, seit einigen Jahren lebten sie

gemeinsam in HH-Eimsbüttel (und schmiedeten Heiratspläne!).

"Kommen soll kommen, gehen soll gehen": Sie liebte es, sprachliche Besonderheiten, natürlich auch von Sonsanim, zu betonen und sie immer wieder neu mit Inhalten zu füllen. Unser Leitsatz zur Meditation hatte es ihr angetan, war er doch auch Ausdruck dessen, wie sie den ständigen Herausforderungen in ihrem Leben begegnen konnte.

Nun mussten wir sie gehen lassen. Wir tun dies mit Schmerz und Trauer. Wir tun dies aber auch mit ihrem hellen Lachen im Ohr. Wir denken an sie und an alle, die sie vermissen. Im Namen von Andreas Lebenspartner, Ingo Scholz, den Hamburger DanträgerInnen und den SchülerInnen des Chon-Jie-In Hauses möchte ich allen, die uns in dieser Zeit so herzlich unterstützten, herzlich danken. Bei der Beerdigung im Friedwald des Ohlsdorfer Friedhofs am Samstag, den 14. August und der anschließenden Abschiedsfeier im Chon-Jie-In Haus waren über 200 Freundinnen und Freunde versammelt. Dies zeigt, wie sehr Andrea unsere Herzen bewegte und immer noch bewegt. Und dort in unserem Herzen können wir sie wiedertreffen, jederzeit und für immer.

Il shim dae do: ein(ig) Herz auf dem großen Weg. Danke Andrea, dass wir ein Stück auf diesem Weg gemeinsam gehen durften.

Danke!

*Für die Shinson Hapkido Familie
in Hamburg,
Sabomnim Uwe Bujack*



Announcement: Shinson Hapkido

Movement for Life / Bewegung für das Leben

The Shinson Hapkido textbook for body and mind is a source of inspiration for all those who are involved in martial arts of all kinds, with the connection of movements and health or holistic methods of development and healing. It can also serve for interested laymen as a guide to a fulfilled daily life. (...)

Later than intentionally planned, the new book of Grand Master Ko.Myong will be published by mid 2011. In his new work he shows how martial art (Mudo, Musul or Muye) can be a path (Do) to human maturity and fulfilment. He writes: "This path asks for commitment and patience. It offers us no outward luxury, but gives us incomparably high life quality. Living with Do means living with a content, loving and happy heart."



Das neue Buch von Sonsanim Ko Myong ist ein einzigartiger Leitfaden für die Praxis des Shinson Hapkido. Es enthält u. a. detaillierte und reich bebilderte Beschreibungen aller Techniken des Shinson Hapkido-Grundausbildungsprogramms mit vielen wertvollen Übungstipps. Die Techniken werden unter fünf Kriterien betrachtet: korrekte Ausführung, gesundheitliche Wirkung, praktischer Nutzen, z. B. für die Selbstverteidi-

gung oder im Alltag, Ästhetik und ganzheitliche Bedeutung.

Sonsanim Ko. Myong zeigt in diesem Buch, wie die Kampfkunst (Mudo, Musul oder Muye) ein Do-Weg zu menschlicher Reife und Erfüllung werden kann. Er schreibt dazu: „Ich gebe in diesem Buch keine Tipps, wie man mit Mudo Geld verdienen und nach außen hin erfolgreich werden kann, sondern zeige einen Weg, wie wir gemeinsam Do näherkommen können. Dieser Weg erfordert Hingabe und Geduld. Er beschert uns keinen äußerlichen Luxus, schenkt uns aber innerlich eine unvergleichlich hohe Lebensqualität, denn mit Do zu leben heißt, mit einem zufriedenen, liebevollen und glücklichen Herzen zu leben.“

Das Shinson Hapkido-Lehrbuch für Körper und Geist ist eine Quelle der Inspiration für alle, die sich mit Kampf-

künsten jeglicher Art, mit dem Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit oder mit ganzheitlichen Entwicklungs- und Heilmethoden beschäftigen. Es kann aber auch interessierten Laien als Wegweiser für ein sinnerfülltes Alltagsleben dienen.

Das Buch erscheint voraussichtlich Mitte 2011.

Ko Myong

Bewegung
für das
Leben

Shinson Hapkido

Lehrbuch für
Körper und Geist



Shinson Hapkido Boutique
offizielle Dobok's
und vieles mehr...



CJI GmbH

www.cji.ch

CJI ONLINE-SHOP



BRANDES
BRILLEN BRANDES GMBH

IHR SPEZIALIST FÜR SPORTBRILLEN MIT OPTISCHER KORREKTUR!

- RADSPORTBRILLEN
- 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 13:00 U. 14:00 BIS 18:30
SAMSTAG 10:00 BIS 14:00

Olaf Siemann
EDV Beratung & Support

Service entsteht im Kopf



Taunusstr. 2
D-64354 Zeilhard
Tel.: +49 61 62-6925
Fax: +49 61 62-6929
Mobil: +49 162-2645544
Mail: info@os-edv.com · Web: http://www.os-edv.com

§ ANWALTSKANZLEI §
REINER HOFFMANN

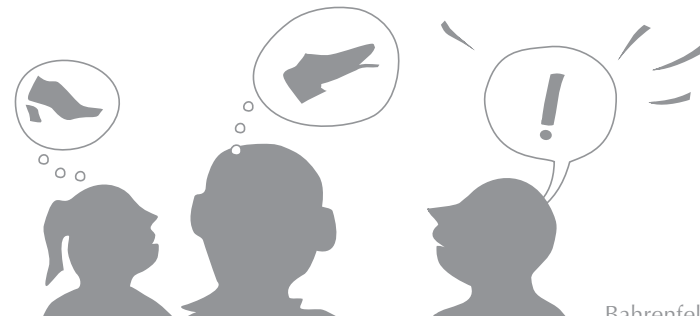
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht,
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

Ihr Partner für die Schwerpunkte:
Verkehrs-, Miet- und Arbeitsrecht, Bau- und Handelsrecht

Ludwigstr. 1, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 / 3968080 und Fax.: 06151 / 3968081
Email: kontakt@reiner-hoffmann.com
Internet: www.reiner-hoffmann.com

de schooster

*Ist der Absatz krumm,
hat die Sohle ein Loch,
hat keiner ne' Ahnung?
de schooster doch !*



Schuhmachermeister Chr. R. Schmidt
Telefon 040 - 39 42 07
Bahnenfelder Str. 203, 22765 Hamburg - Altona

Ethics in Everyday Life: Int. Congress „Gebet 2010“ (Prayer 2010)

On February 19th and 20th, 2010, Shinson Hapkido Grandmaster Sonsanim Ko. Myong was among the speakers at this congress. He opened up the path to spirituality through movement. This event at the University of Hamburg was supposed to be a bridge between faith, culture and science.

The initiator Lelani Dias said about the intention of the congress: "Some people say they want to pray but do not know how to do it. The congress wants to offer a platform, so that prayer is not only a religious technique but can be made clear to everybody as an open form of living Prayer does not need to mean that I fold my hands or fall to my knees. So we want to find out how it can look like when it is freed of dogmatism and enriched by our life."

Following this motto, the congress was initiated by the association "Ethics in Daily Life" and the interdisciplinary centre "World Religions in Dialogue" at the University of Hamburg under the head Prof. Wolfram Weiße. This association "Ethics in Daily Life" is ideologically and politically independent, and was founded in 2004 by citizens of Hamburg. Its goal is to open up the treasures of religion, spirituality, science and art to better handle the challenges of daily life.

Speakers of different religions, theologians, doctors, researchers, artists, business counsellors, peace activists, social workers, management coaches and therapists had been invited to the congress. Together with the participants, the topics "The power of praying together" and "Healing through deep communication" were covered in a cultural and religious context.

Unter den Referenten am 19. und 20. Februar 2010 war auch Shinson Hapkido-Großmeister Sonsanim Ko Myong. Er offenbarte den Zugang zur Spiritualität durch Bewegung. Die Veranstaltung an der Universität Hamburg war gedacht als Brückenschlag zwischen Glaube, Kultur und Wissenschaft:

Initiatorin Lelani Dias formulierte die Absicht des Kongresses so: „Manche Menschen sagen, sie würden gern beten, aber wüssten nicht, wie es geht. Der Kongress möchte eine Plattform bieten, um Gebet nicht allein als eine religiöse Technik, sondern als eine offene Lebensform ins Bewusstsein zu heben und zugänglich zu machen. Gebet muss nicht heißen, dass ich die Hände falte oder auf die Knie falle, aber wie es aussehen kann, wollen wir herausfinden, befreit von Dogmatik und bereichert von unserem Leben“.

Unter diesem Motto wurde der Kongress vom Verein „Ethik im Alltag“ in Zusammenarbeit mit dem interdisziplinären Zentrum „Weltreligionen im Dialog“ der Uni Hamburg unter Prof. Wolfram Weiße initiiert. Der gemeinnützige Verein "Ethik im Alltag" ist weltanschaulich und politisch unabhängig und wurde 2004 von Hamburger Bürgern gegründet. Er hat sich zum Ziel gesetzt, die Schätze von Religion bzw. Spiritualität, der Wissenschaft und der Kunst der Kulturen zugänglich zu machen, um die Anforderungen des Alltags konstruktiv bewältigen zu können.

Eingeladen waren Referenten der verschiedensten Glaubensrichtungen, darunter Theologen, Mediziner, Forscher, Künstler, Unternehmensberater, Friedensaktivisten, Sozialar-

beiter, Managementtrainer und Therapeuten. Gemeinsam mit den Teilnehmern wurden die Themen „Die Kraft des gemeinsamen Gebets“ und "Heilung durch tiefe Kommunikation" in einem breiten kulturellen und religiösen Kontext behandelt.

Das Referententeam versprach Lebendigkeit, Inspiration und Aufklärung. So konnte man dem spannenden Bericht von Friedensaktivist Dr. Tawfik Hamid (Ägypten/USA) lauschen. Der ehemalige Jihad-Kämpfer verfügt über Insider-Wissen über terroristische Vereinigungen, deren Denkweise und geistige Haltung. Er bekleidet z. Zt. den Lehrstuhl für Islamischen Radikalismus am Potomac Institute for Policy Studies in Virginia. Aus Tibet stammt die Künstlerin Dechen Shak-Dagsay, die vor kurzem mit Tina Turner ein Album mit buddhistischen Mantras und christlichen Chorälen veröffentlicht hat. Für den Sozialarbeiter Orland Bishop (USA) sind das Zuhören und Anerkennen des Anderen zentrale Grundsteine seiner Arbeit. Er hat in Los Angeles ein neues Modell der Konfliktbewältigung für gewalttätige und kriminelle Jugendliche entwickelt, das Teile afrikanischer Stammeskultur mit Elementen westlicher Dialogarbeit verbindet.

Aus Deutschland sprachen die Politikwissenschaftlerin Prof. Barbara von Meibohm, Gründerin des Communio-Instituts für Führungskunst, der Unternehmensberater Dr. Kai Romhardt, die Leiterin der Diakonie Hamburg Dr. Annegrethe Stoltenberg und Quantenphysiker Professor Hans-Peter Dürr.



"Wien-Klagenfurter Kooperation"

Hiltrud Schäfer, Klagenfurt, und ihr Sohn Lars Schäfer (21. Ki), Wien, haben wieder den wesentlichen Teil der Englisch-Übersetzungen für das "Chon-Jie-In Magazin" beige-steuert

Herzlichen Dank !

Detlef Gollasch & Susanne Kimmich

Ethik im Alltag: Internationaler Kongress „Gebet 2010“

Shinson Hapkido-Großmeister Son-sanim Ko Myong aus Korea offenbarte den Zugang zur Spiritualität durch Bewegung. Er zauberte in kürzester Zeit ein Lächeln auf die Gesichter der Besucher seines Workshops und zeigte die Sprache des Herzens durch Kontakt. Sich begegnen, berühren, in die Augen schauen, lächeln, und mit Sanftmut sich durch den (Lebens-) Raum bewegen. So öffnet sich das Herz, entstehen Mitgefühl und Nächstenliebe. Dort wo ein weiches, offenes Herz im Körper wohnt, hat Krankheit keinen Platz. Die Freude hilft uns dorthin zu gelangen. In diesem Sinne trafen sich sein Weg

und der des Religionsphilosophen Prof. Ephraim Meir (Israel) sehr schnell. Wann immer die beiden aufeinander trafen und sich gegenseitig in den Workshops besuchten, war tiefe Nähe zu spüren und eine ansteckende Heiterkeit erfüllte den Saal.

Höhepunkt des zweitägigen Kongresses war das hervorragend besetzte Benefizkonzert in der Hamburger Hauptkirche St. Michaelis („Michel“). Die gesamten Einnahmen aus den Eintrittsgeldern des Benefizkonzertes kamen Kinder- und Jugendhilfsprojekten zu gute, wie z. B. Yes We Can e.V. Berlin-Hilfe für die Kinder des Krieges.

Für mich war es eine besondere Freude, dass Son-sanim Ko Myong der Einladung zu dem Gebetskongress gefolgt ist. Dass sich unsere Wege immer wieder begegnen und von intensiver, inspirierender und richtungsweisender Gestalt sind, zeigt mir, wie wichtig die Shinson Hapkido-Bewegung ist und wie vielfältig sie sein kann.

In Dankbarkeit,

Ulla Bettmer, Dojang Hamburg 5

3. Internationaler Kongress GEBET 2010
Die Kraft des Wortes
 19./20. Februar 2010
 Universität Hamburg
 Kongressausgabe



Spiritualität Wissenschaft Kunst

Referenten

II. Heilung durch tiefe Kommunikation Samstag, 20. Februar 2010



Orland Bishop (USA) 10:20 Uhr
 Bishop arbeitet als Sozialarbeiter und Mentor in Los Angeles. Dort hat er für gewalttätige und kriminelle Gangmitglieder ein neues Modell der Konfliktbewältigung entwickelt. Es verbindet Aspekte afrikanischer Stammeskultur mit Elementen westlicher Mediation. Zentrale Grundsteine seiner außergewöhnlichen Dialogarbeit sind das Zuhören und Anerkennen des Anderen.



Prof. Barbara von Meibom (Deutschland) 11:00 Uhr
 „Ein Schritt mehr Macht erfordert zwei Schritte mehr Demut.“ Die Politikwissenschaftlerin und Kommunikationstrainerin ist Gründerin eines Instituts für Führungskunst. Ihr Anliegen ist, „den kollektiv, sozial und individuell notwendigen Gebrauch von Macht mit der Kraft des Herzens zu verbinden.“



Dechen Shak-Dagsay (Tibet) 11:10 Uhr
 Die in der Schweiz lebende tibetische Sängerin Dechen Shak-Dagsay widmet sich einer alten tibetischen Kunstform – das gesungene buddhistische Mantra. Im aktuellen Musikprojekt „Beyond“ verbindet sie mit Tina Turner und Regula Curti spirituelle Texte aus Buddhismus und Christentum.



Prof. Hans-Peter Dürr (Deutschland) 11:20 Uhr
 Der Quantenphysiker, Umweltaktivist und Träger des Alternativen Nobelpreises sagt: „Das Gebet hilft uns dabei, die Sichtweisen einmal zu ändern und einen anderen Gemütszustand zu erreichen“ und animierte dazu, „das Wissende einmal zurück zu schieben, damit die Phantasie eine Chance hat.“



Son-sanim Ko Myong (Korea) 11:30 Uhr
 Ko Myong ist der Gründer der Lebens- und Bewegungskunst Shinson Hapkido, das auf den Prinzipien von Achtung und Menschlichkeit basiert. Derzeit arbeitet er an einem Projekt, in dem Sozialarbeit, Medizin/Naturheilkunde, Kunst, Kultur und auch Shinson Hapkido integriert sind.



Dr. Kai Romhardt (Deutschland) 11:40 Uhr
 Der Unternehmensberater, Meditationslehrer und Autor lehrt das Potential der buddhistischen Lehre und Übungspraxis für unser alltägliches Leben und ökonomisches Handeln. Die Praxis der Achtsamkeit vermittelt er in der Tradition des populären vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh.



Dr. Mahany Hittel (Indien) 11:50 Uhr
 Die indische Ärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Psychotherapie entwickelt, ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung, die Erkenntnisse aus der traditionellen Mantra-Überlieferung Indiens weiter und setzt sie für therapeutische Zwecke ein.



Peter Goldammer (Deutschland) 12:00 Uhr
 Der Werbefachmann war 16 Jahre lang Kreativler und zuletzt Kreativchef der Agentur Scholz&Friends, bevor er sich mit eigener Agentur selbstständig machte. Er hat erfolgreich Marken aufgebaut. Die Kampagne „Jede Woche eine neue Welt“ von Tchibo stammt neben vielen anderen Slogans und Claims aus seinen Teams.



Dr. Rhami Oruc Gövenc (Türkei) 12:15 Uhr
 Rhami Oruc Gövenc stammt aus Anatolien und studierte Philosophie und Medizin. Der Musiktherapeut und Sufi-Lehrer vermittelt mit seinem Ensemble Tümta die Heilkraft altorientalischer Musik. Er begründete das Institut für Musikethnologie und Musiktherapie der Universitätsklinik Istanbul.

Weitere Informationen unter: <http://www.gebetkongress.de/>

OFFICIAL INTERNATIONAL SHINSON HAPKIDO DOJANG-LIST

Int. Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstraße 27, D - 64293 Darmstadt info@shinsonhapkido.org

International Center-Dojang www.shinsonhapkido.org

Center-Dojang in cooperation with Sonsanim Ko. Myong info@shinsonhapkido.org +49-(0)6151-294703
Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27 Joachim Krein (4.Dan) info@shinsonhapkido.de +49-(0)6151-997978

Shinson Hapkido Schools/Dojangs and Sections

AUSTRIA http://www.shinsonhapkido.at			
Vienna 1, Pfeilgasse 42	Laszlo Martos	(3.Dan) wien1@shinsonhapkido.org	+43-(0)1-8775183
BELGIUM http://www.shinsonhapkido.be			
Amel 1, Turnsportzentrum Amel	Kurt Brück	(4.Dan) amel1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-642624
Elsenborn 1, Sporthalle Herzebösch	Martin Backes	(3.Dan) elsenborn1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-446629
Eupen 1	Arthur Hönen	(3.Dan) eupen1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-444287
St.Vith 1	Dora Hönen	(3.Dan) st.vith1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-330903
DENMARK http://www.shinsonhapkido.dk			
Århus 1, Elise Smiths Skole, Ny Munkegade 13	Morten Høgh	(2.Dan) aarhus1@shinsonhapkido.org	+45-(0)20-748814
Holbæk 1, Holbæk Budo Skole	Frank Larsen	(3.Dan) holbaek1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-400177
Hvidovre 1, Strandmark's Skolen	Torben Bruun	(2.Dan) hvidovre1@shinsonhapkido.org	+45-(0)617-18143
Kalundborg 1, Tømmerup Skole	Michael Eibye	(2.Dan) kalundborg1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-183124
Roskilde 1, Sonderlundvej	Jorgen Christiansen	(3.Dan) roskilde1@shinsonhapkido.org	+45-(0)59-437817
GERMANY			
Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr.9	Christoff Guttermann	(3.Dan) aachen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)2408-1457523
Bad Emstal 1, Schulsporthalle	Egidio Pantaleo	(2.Dan) bademstal1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5624-1087
Belzig 1 (Gong Dong Che), Rosa-Luxemburg-Str.28c	Ralf Bodenschatz	(3.Dan) badbelzig1@shinsonhapkido.org	+49-(0)33849-51915
Berlin 1, Paul-Lincke-Ufer 41	Horst Bastigkeit	(3.Dan) berlin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)30-61280596
Berlin 1, Section Friedrichshain	Markus Keck	(3.Dan) sek.friedrichshain1@shinsonhapki-	+49-(0)30-61621077
Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110	Ruth Arens	(3.Dan) bremen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43274311
Darmstadt 1, Liebigstr.27	Joachim Krein	(4.Dan) darmstadt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-997978
Darmstadt 1, Section TU Hochschulsportzentrum	Moritz Elxnat	(1.Dan) sek.darmstadt-tu1@shinsonhapki-	+49-(0)163-2468241
Erbach 1, Turnhalle Erlenbach	Günther Lust	(2.Dan) erbach1@shinsonhapkido.org	+49-(0)175-4620694
Eutin 1, Plöner Str. 89 c (Hinterhof)	Torsten Weiß	(2.Dan) eutin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)4521-778485
Frankfurt 1, Bebraerstr.10	Detlef Fischer	(3.Dan) frankfurt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)69-83836032
Griesheim 1, Sternegasse, Hegelsberghalle	Martina Vetter	(3.Dan) griesheim1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6151-710112
Hamburg 1 (Suyang), Friedensallee 44	Lidija Kovacic	(3.Dan) hamburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-891398
Hamburg 2, Dernaerstr. 51b	Thorsten Neumann	(1.Dan) hamburg2@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-6938729
Hamburg 5 (Oh Haeng), Seewartenstr. 10/8	Uwe Bujack	(4.Dan) hamburg5@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43183318
Hamburg 5, Section Buchholz 1	Georg Bremer	(1.Dan) sek.buchholz1@shinsonhapkido.org	+49-(0)170-8955998
Hamburg 5, Section Eimsbüttel 1	Uwe Bujack	(4.Dan) sek.eimsbuettel1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-43183318
Hamburg 5, Section Lünebeck 1	Info: Ina Marino	(3.Dan) sek.luebeck1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5823-953355
Hamburg 5, Section Nord 1, Langenhorn	Jens Hering	(2.Dan) sek.nord1@shinsonhapkido.org	+49-(0)40-82293450
Hamburg 5, Section Schulprojekte	Hauke Reglin	(3.Dan) sek.schulprojekteHH@shinsonhapki-	+49-(0)40-31791308
Hannover 1/Hagenburg, Am breiten Graben 19	Karsten Bendlin	(2.Dan) hannover1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5033-971888
Hasselroth 1, Hauptstrasse 51	Horst Heinzinger	(3.Dan) hasselroth1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6024-80429
Köln 1, Maybachstr. 172-174	Uwe Dallwitz	(3.Dan) koeln1@shinsonhapkido.org	+49-(0)221-7393272
Lüneburg 1, Universität-Hochschulsport	Joachim Blank	(3.Dan) lueneburg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)5823-952653
Oberhausen 1, Bachstrasse 51	Detlef Wesselmann	(1.Dan) oberhausen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)176-51635181
Offenbach 1, Seligenstädterstr. 107	Armin Schippling	(2.Dan) offenbach1@shinsonhapkido.org	+49-(0)69-89906086
Seligenstadt 1 (Il Shim), Leimenweg 11	Josef Schmitt	(4.Dan) seligenstadt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)6182-67141
Semmerin 1, Dorfstr. 10	Christoph Albinus	(3.Dan) semmerin1@shinsonhapkido.org	+49-(0)38755-40050
Straubenhardt 1, Straubenhardthalle Conweiler	Tobias Münch	(1.Dan) straubenhardt1@shinsonhapkido.org	+49-(0)170-9160523
Tübingen 1, Sieben-Höfe-Straße 91	Jochen Liebig	(4.Dan) tuebingen1@shinsonhapkido.org	+49-(0)7071-763979
Tübingen 1, Section Mannheim 1	Joachim Gocht	(2.Dan) sek.mannheim1@shinsonhapkido.org	+49-(0)621-8720766
Tübingen 1, Section Stuttgart 1, Böhheimstr. 47/1	Severin Lempp	(2.Dan) sek.stuttgart1@shinsonhapkido.org	+49-(0)711-6338934
LUXEMBOURG http://www.shinsonhapkido.lu			
Luxemburg 1, ZGZ; 36, rue Sainte Zithe	Christine Baatz	(1.Dan) luxembourg1@shinsonhapkido.org	+352-24-527614
NETHERLAND http://www.shinsonhapkido.nl			
Utrecht 1, Albert-Schweitzer-School	J. D. Heinzerling	(1.Dan) utrecht1@shinsonhapkido.org	+31-(0)30-2735399
PERU			
Arequipa 1, Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma	Volker Nack	(2.Dan) arequipa1@shinsonhapkido.org	+51-(0)5425-4303
SWITZERLAND http://www.shinsonhapkido.ch			
Cham 1 (Chon-Jie-In), Zugerstr. 44	Thomas Werder	(3.Dan) cham1@shinsonhapkido.org	+41-(0)41-7802626
Cham 1 Section Luzern 1, Felsbergstr. 10	Thomas Werder	(3.Dan) sek.luzern1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4663884
Fribourg 1, Bonnstr. 26, 3186 Düdingen	Stefan Barth	(3.Dan) fribourg1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-7246126
Schwyz 1, , Strehlgasse 15	Gisela Tschan	(2.Dan) schwyz1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4013181
Zug 1, Oberneuhofstr. 13	Marcel Mayer	(3.Dan) zug1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4701323
Zug 1 Section Zürich 1, Imfeldstr. 90	Marcel Mayer	(3.Dan) sek.zuerich1@shinsonhapkido.org	+41-(0)79-4701323
SPAIN			
Maspalomas1 Gran Canaria	Vojko Poljasevic	(1.Dan) maspalomas1@shinsonhapkido.org	+34-(0)928-763366

Personal Events - we congratulate:

Jan Kolar
birthday: January 9th, 2010
parents: Agnes & Hannes Kolar (16. Ki)



Samira Bäckmann
birthday June 20th, 2010
parents: Silke & Jürgen Bäckmann (20. Ki)



Janina und Lennart Fahrholz (16.Ki)
wedding: March 26th, 2010
in Darmstadt/Germany
Janosch Elias Fahrholz
birthday: June 22nd, 2010



Jonathan Kim
birthday: October 19th, 2010
parents: Friederike & Ki-Beom Kim (20.Ki)

Stefanie (9. Ki), Elsa und Ferhat Palabiyik
born 2010 in Hamburg, Germany



Anja (18.Ki) & Jochen Leiser (12.Ki)
October 15th, 2010
Tübingen, Germany



Mathilda Lempp
birthday: October th, 2010
parents: Julia & Severin Lempp (16. Ki)

Lena (24.Ki) & Jurij (17.Ki) Menzel
July 3rd, 2010
Darmstadt, Germany



Melanie Halmes (18.Ki) & Eric Pint, August 08th, 2010
in St. Vith, Belgium



Shinson Hapkido Boutique

CJI ONLINE-SHOP

www.cji.ch



CJI GmbH

TRADING
MEDIA
COACHING

