



Shinson Hapkido CJI-Meditations + Wintersportweekend mit Meditations Grossmeister Ko Myong

Wir haben die Möglichkeit am **18. + 19. Februar 2012** uns innerlich und äusserlich zu erholen. Meditation und Bewegung an der frischen Luft und abends ins Wellness. Was will man mehr.

Programm:

Samstag: 18.02.

08.00 Uhr Begrüssung mit Sonsanim Ko Myong im Swiss Holiday Park, Morschach
08.30 – 09.00 Uhr CJI Gymnastik,
09.00 – 10.00 Uhr CJI Meditation
10.30 – ca.13.00 Uhr geführte Schneeschuhtour auf dem Stoos
14.30 – 16.00 Uhr persönliches Gespräch mit Sonsanim
17.30 – 19.00 Uhr Meditation + Gymnastik
19.30 Uhr Abendessen

Sonntag: 19.02.

06.30 – 08.00 Uhr Morgenmeditation + Gymnastik
08.00 – 09.00 Uhr Frühstück
09.00 – 10.00 Uhr Fragestunde
10.00 – 12.00 Uhr persönliches Gespräch mit Sonsanim
12.00 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr Abschluss

Achtung:

Das Programm kann auf die Bedürfnisse der Teilnehmer geändert werden.

Unterkunft und Essen:

Uebernachtung mit Frühstück im Swiss Holiday Park, Morschach

Kosten:

CHF 260.--

Leistungen:

inclusiv: Zimmer mit Frühstück, Badewelt, Sauna uvm.

exclusiv: Nachtessen, Mittagessen, Skipass, Schneeschuhtour

Was nehme ich mit:

Meditationskissen, Trainer, Sonnenschutz, Lippenchutz, Trinkflasche, gute Wanderschuhe für die Schneeschuhtour, warme Skibekleidung für die Schneeschuhtour, Mütze, Handschuhe und die Badehose

Anmeldeschluss:

20. Januar 2012

Ich hoffe, dass ich Euch ein bisschen „gluschtig“ machen konnte und freue mich auf ein Weekend im Schnee

Bei Fragen meldet Euch unter Nr. 079 401 31 81 oder gisela.tschan@shinsonhapkido.ch

Liebe Grüsse Kyosanim Gisela

