



Chon-Jie-In Magazine 2012



Movement for Life



SHINSON HAPKIDO

No. 21, 2012

SHINSON HAPKIDO

Motto / Begleitwort



2012



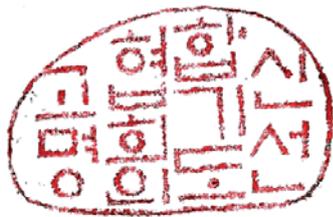
용 해 / Year of the dragon / Jahr des Drachen



Uri seoro nanumyeo sarang-haja

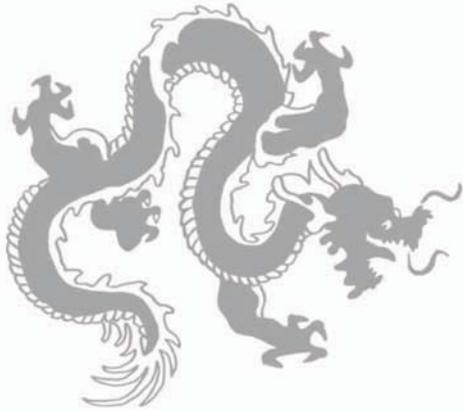
Share together and meet lovingly

Miteinander teilen und sich liebevoll begegnen



Ko. Myong





CONTENT / INHALT

Imprint	1
Greeting address Sonsanim Ko. Myong	2
ISHA – Int. Shinson Hapkido Association e.V.	4
ISHA – Events	
2 nd Dan Workshop	7
Spring-Seminar	7
Children- and Youngster-Seminar	8
Pentecoast-Seminar	8
25 th Dan-Examination	10
Summer-Camp 2011 & Announcement 2012	11
Korea-Tour	14
Kreta-Trip	15
Sailing-Trip Announcement 2012	16
Dan-Seminars	17
CJI – Chon-Jie-In e.V.	20
Social Projects	
Young & Old together	21
Korean Diakonia Sisterhood "Han San Chon"	22
Zambia "Stump Mission"	23
Peru "CasaVerde"	24
Dojangs and Countries	25
Oblituaries	34
Chon-Jie-In Movement	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.

We hope you will enjoy No. 21, 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 Jahreshft nicht zu realisieren. Allen, die Text- oder Bildbeiträge beigesteuert, oder die Produktion z. B. durch die Abnahme fester Bestellmengen oder durch In-

serate unterstützt haben, sagen wir deshalb herzlich Dankeschön! Wir behalten uns jedoch vor, Texte zu kürzen, wenn dies erforderlich ist.

Viel Freude mit Nr. 21 wünscht das Magazin-Team.

Imprint:

No. 21 is published in December 2011, publisher: Ko. Myong

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

Magazine-Team: Dettel Gollasch (editing), Susanne Kimmich (layout and production)

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 2012 VON SONSANIM KO. MYONG

In einem Jahr – 2013 – wird Shinson Hapkido sein 30jähriges Jubiläum feiern. Anfangs noch unter dem Namen „Kung Jung Musul Hapkido“ hat es sich weiterentwickelt zur „Bewegung für das Leben“. Das Ziel war immer, dass wir uns an unseren wahren Körper und unseren wahren Geist erinnern. Wir wollen ihn wieder „erwecken“ und ihn wieder leben lassen. Mit der Bewegung für das Leben kehren wir zum wahren Menschsein zurück und fördern unsere Gesundheit. Außerdem wollen wir uns vor negativen Einflüssen schützen, wie sie eine grobe, gewalttätige Einstellung und zu viel Konzentration auf technische und überhaupt materielle Dinge mit sich bringen können. Um das zu erreichen, treffen wir uns, teilen miteinander (Gong Dong Che – eine Gemeinschaft, ein Weg, ein Herz), versöhnen uns und lernen, uns so zu akzeptieren und zu lieben, dass wir in Frieden zusammen leben können.

Ungefähr vor 20 Jahren habe ich einmal in einer Unterhaltung gesagt: Wir Menschen trinken gerne einmal ein Glas zusammen ... aber warum eigentlich? Um Gemeinschaft und Freude zu erleben! Wenn man diesen Sinn hinter dem, was man tut, aber vergisst und darüber hinweg geht, kann es am Ende sein, dass nicht mehr die Menschen im Vordergrund stehen, sondern auf einmal z. B. der Alkohol. Dann ist es so, als ob der Alkohol die Menschen „trinkt“, also sie bestimmt und benutzt, nicht umgekehrt.

Genauso wie in dem Beispiel eben gehen aber heute viele Menschen mit der neuen Technik um, die sich in den letzten Jahren so schnell entwickelt hat. Schnell besitzen die technischen Dinge uns und wir Menschen fangen an, selbst wie Maschinen zu leben. Das schadet unserer Menschlichkeit und Natürlichkeit. Und wir wissen ja: Mensch und Natur ist eins: also schaden wir auf diese Weise auch der Natur.

Das Leben zu genießen, bedeutet, nicht abhängig zu werden und nicht immer hinter den Dingen wie gehetzt hinterher zu laufen. Gerne können wir aber alles nutzen, solange wir dabei wahr und glücklich leben.

Beim Pfingstlehrgang und Sommerlager 2011 habe ich eine interessante Erfahrung gemacht und gesehen, wie wichtig es ist, Do nachzufolgen und Natürlichkeit und Wahrheit zu beach-

ten: Ich habe eigentlich immer nach dem Prinzip gelebt und unterrichtet: „Was kommt, soll kommen, was gehen will, soll gehen“, aber trotzdem hatte ich manchmal eine ganz bestimmte Erwartung – z. B.: Das Wetter soll bitte schön werden. Am Pfingstsonntag aber, bei der Meditation und beim Beten, hatte ich ein anderes Gefühl: Ich dachte auf einmal: Du wünschst dir „schönes“ Wetter, was ist aber mit den Bauern, die schon lange sehr viel Trockenheit erleben und auf Regen warten? Und ich habe mich gefragt, worum ich denn mein Leben lang gebeten habe ... immer nur um das, was mir mein Ego erzählt? Und was habe ich eigentlich unterrichtet? Ich will damit sagen: Als Mensch mache ich mir viele unnötige Sorgen und Gedanken. Der beste Weg ist, Do nachzufolgen und die Natur zu achten. Genau das ist damit gemeint: „was kommt, soll kommen, was gehen will, soll gehen“.

Oft sehe ich aber in meiner Umgebung Menschen, die meinen: „Ich glaube an etwas! ... Und ich wünsche mir dieses und jenes!“ Sie wollen dann doch recht viel für sich selbst und sind oft enttäuscht. Ich meine, so lässt sich niemals ein wirklich glückliches Leben führen. An etwas zu glauben heißt eigentlich „unveränderlich“ Vertrauen zu haben („Midum“) und das bedeutet hier: Egal was man bekommt, man kann dafür dankbar sein.

Natürlich kann man z. B. schlechtes Wetter nicht immer mit „alles ist wunderbar, ich bin happy“ begrüßen. Erst recht nicht bei schlimmen Natur-Katastrophen oder Unglücksfällen. Aber wenn es solche Ereignisse gibt, können wir doch wieder nachdenken und uns an die Kraft der Natur erinnern, die wir manchmal einfach vergessen haben. Wir können dann nach innen schauen, uns besinnen und tief nachdenken. Schon wenn uns diese Einsicht kommt, kann man eigentlich trotz allem wieder dankbar sein.

Sogar vorlaute und ganz unbescheidene Leute fangen manchmal in ihrem Leben an, auf ihre Nachbarn zu achten, sich vielleicht etwas um sie zu kümmern – weil sie als Menschen doch ihr warmes Herz spüren. Etwas in ihrem Inneren spricht sie an und sie fühlen: Es gibt irgendwo etwas, das seine herzlichen Augen auf mich richtet und mich ansieht. Wenn dieses Gefühl sich einstellt, ist das ein Glück. Wenn nicht, wird nur immer der eigene freie Spielraum, den man als

Mensch hat, ausgenutzt. Die Leute vergessen das eigentliche Leben und wählen stattdessen vielleicht den Luxus oder solche Dinge. Wer sich so entscheidet, kann aber am Ende sehr schnell sich selbst, seiner Umwelt und der Natur Schaden zufügen, er kann viel zerstören und sogar an die ganze Welt Feuer legen. "Do" unterrichtet uns, dass wir nicht wie Könige leben sollten, nicht immer nur im „Plus“, sondern dass wir auch einmal ein „Minus“ akzeptieren können.

Ich habe gemerkt, dass unsere Arbeit wichtig ist, obwohl sie doch so klein und bescheiden ist. Während des Sommerlagers haben wir von den schrecklichen Ereignissen in Norwegen gehört und uns erreichen oft andere schlechte Nachrichten, z. B. wie viele unschuldige Kinder täglich sterben müssen. Ist das nun das Problem oder der Fehler bestimmter Leute oder geht es uns alle an? Ich meine, wir müssen unsere Menschlichkeit wieder wecken und als große Gemeinschaft miteinander leben. Unsere gemeinsame Chance ist, dass wir untereinander Interesse zeigen, miteinander teilen und uns akzeptieren. So können wir glücklich und in Frieden leben.

An die Shinson Hapkido-Familie wird herzlich gedacht und gebetet, man schickt uns Kraft. Zum Beispiel denken die Schwestern der koreanischen Diakonie (die u.a. das Sozialprojekt Han San Chon betreuen) täglich an uns und beten für uns – seit unserer Gründungszeit. Die Shinson Hapkido-Familie ist nur eine kleine Gemeinschaft, aber wir müssen ja irgendwie damit anfangen, etwas für andere zu tun. Aus diesem Grund sind unsere Sozialprojekte so wichtig – siehe im Innenteil dieses Heftes.

Im neuen Jahr heißt unser Motto: Miteinander teilen und sich miteinander versöhnen (Uri seoro nanumyeo sarang-haja). Das bedeutet einfach, wir sollen etwas füreinander tun. 2012 ist außerdem ein Jahr des Drachens. In Asien hat der Drache eine sehr positive Bedeutung: als eine gute Kraft, die uns schützt.

Ich wünsche Ihnen, der ganzen Shinson Hapkido-Familie und uns allen zusammen in diesem Jahr, dass wir mit voller Energie den guten Charakter des Drachens erkennen und kraftvoll damit „fliegen“ können.

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

GREETING 2012 BY SONSANIM KO. MYONG



Next year, in 2013, Shinson Hapkido will celebrate its 30th birthday. Having started out under the name of "Kung Jung Musul Hapkido" it developed into a "movement for life". The goal has always been to remember our true body and our true mind. We want to "reanimate" it and let it come back to life. With the movement for life we want to return to being truly human and improve our health. Furthermore we want to protect ourselves from negative influences like a cruel and violent attitude, a focus on technology or materialism in general. To reach that goal, we come together, we share (Gong Dong Che – one community, one way, one heart), reconcile and learn to accept and to love each other, so we can live together in peace.

About 20 years ago, I had a conversation and said: We like to have a drink together, but why is this? To live out community and joy. If we forget the reason for our actions, the people will not be the focus of our doings anymore, but for example the alcohol. Then it would be like the alcohol would drink us and use us.

Like this, many people make use of technology these days. Quickly, these gadgets own us and us human beings start to live like machines. This damages our human and natural self. And this we know: Human beings and nature are one; damage to us gives damage to nature.

To enjoy life does not mean to become dependant and to try to catch up with material things. There is no pro-

blem in using these items, as long as we live truly and happily.

At the Pentecost seminar and at the summer camp 2011 I had an interesting experience. I saw how it is important to follow Do and to observe naturalness and truth. I have always lived and taught this principle: "What wants to come, shall come, what wants to go, shall go." However, I still had a certain expectation, i.e. I wanted the weather to be nice. On Sunday this Pentecost, during meditation and prayers, I had a different feeling and thought to myself: You wish for good weather, but what about the farmer who is waiting for rain? So I asked myself what I had been praying for all my life. Only what my ego wanted? And what have I taught?

What I want to say is this: As a human being I worry too much. The best path is to follow Do and to respect nature. That is the true meaning of: "What wants to come, shall come, what wants to go, shall go."

Often I see people who say: "I believe in something! And I want this or that!" So they often want something for themselves and become disappointed in the process. I do not think one can live happily like this. To believe in something means to have faith "invariably" ("Midum"). So whatever we get, we can be thankful for it.

Of course, we do not welcome bad weather thinking "everything is fine, I am happy". This is all the more true for natural disasters or accidents. But if these events occur, we can start thinking again and remembering the power of nature. We can look within us, contemplate and think deeper. Even for this insight, we should be thankful.

Even cheeky and immodest people sometimes start to respect their neighbours and to look after them, because they feel their own warm hearts. Something within them raises its voice and they feel: Somewhere there is something that looks at me with its affectionate eyes. Having this feeling is a great bliss.

Without this realization people choose luxuriousness over life and damage their environment or even set fire to the whole world. Do teaches us not to live like kings and not only to accept the "plus", but sometimes also the "minus".

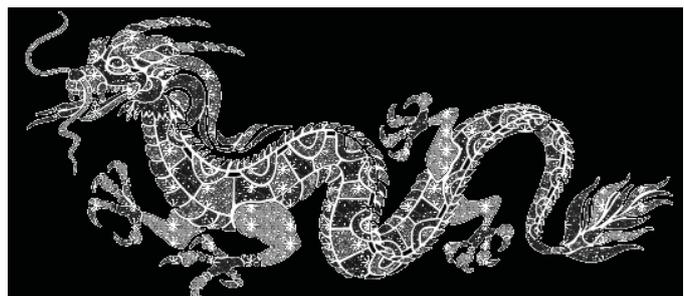
I have found out that our work is important no matter how small and humble it may be. During the summer camp we heard about the terrible events in Norway and often other bad news reaches us, like innocent children dying somewhere every day. Is this due to the mistakes of other people or is this also our issue? In my opinion, we have to relive our humanity and live together in a great community. It is our chance to show we care, to share and to accept each other. Like this we can live happily and in peace.

There are many who think of, pray and give power to the Shinson Hapkido family. For example, the sisters of the Korean Diakonia (who take care for the social project Han San Chon among others) have thought about us and prayed for us every day ever since our founding days. The Shinson Hapkido family is only a small community, but we have to start to do something for others. For this reason our social projects are so important – read about them in this issue.

In the new year to come, our motto goes like this: Share together and reconcile. (Uri Seoro Nanumyeo Saranghaja) This simply means we should do something for each other. 2012 is the year of the dragon. In Asia the dragon has a very positive meaning as a good power that protects us.

I wish for you and the whole Shinson Hapkido family and for everyone, that this year we will realize the good character of the dragon and thus fly powerfully!

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:

The 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:

- Diakonia Sisterhood project "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 e.V. 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

The Shinson Hapkido Research Team holds his Annual Meeting on October 7th, 2011

Such as every year the meeting of the research and development team takes place and the members meet at the Chon-Jie-In house in Webern to discuss different topics of Shinson Hapkido under the advice of Sonsanim Ko Myong.

This year the revised Kyosanim-program including the first aid is the main topic of the meeting (...)

Wie jedes Jahr trafen sich das Forschungsteam im Chon-Jie-In Haus in Webern, um unter Beratung von Sonsanim Ko Myong, verschiedene Themen im Umfeld von Shinson Hapkido zu besprechen.

In diesem Jahr wurde das Erste Hilfe Programm für die Kyosanimlizenz weitgehend zum Abschluss gebracht. Im nächsten Jahr können sich dann die Kyosanim auf den Lehrgängen über ein ausgesprochen gelungenes Programm freuen. Dies wird im Rahmen des Kyosanimlehrganges gelehrt..

Auch in anderer Hinsicht wird sich nach Absprache mit den Bu-Sabonim im Kyosanimlehrgang Einiges ändern. Die Grundlage der Änderungen waren Anregungen aus den Kyosanimberichten, die von Sabonnim Uwe Bujack gründlich gelesen und ausgewertet werden.

Auch die Länge und der inhaltliche Umfang von einzelnen Trainingseinheiten wurden diskutiert. Hier besteht jedoch noch weiterer Abstimmungsbedarf.

Im nächsten Jahr werden wir voraussichtlich zwei neue Mitglieder im Forschungsteam begrüßen können, das wird für die Aufnahme von Anregungen

aus verschiedenen Altersgruppen und Dojangs hilfreich sein und die Weiterentwicklung von Shinson Hapkidos fördern.

Das ganze Team bedankt sich ganz herzlich bei Sonsanim Ko, Myong und seiner Frau für die freundliche Aufnahme und Bewirtung.

Anna Gavras, Dojang Darmstadt



**25th Dan-Examination 2011,
we congratulate:**

4th Dan (Sabomnim)

Christoph Albinus (Dojang Semmerin, Germany)

2nd Dan

Marianne Koslowsky (Dojang Hamburg 2, Germany)

Elfie Ritter (Dojang Köln, Germany)

Astrid Lindemann (Dojang Hamburg, Germany)

Daniela Reich (Dojang Tübingen, Germany)



1st Dan, 25th Ki-Generation

Anita Chavet (Belgium)

Sybille Häussler (Germany)

Urs Schwerzmann (Switzerland)

Larissa Kaspar (Germany)

Norbert Langer (Belgium)

Claus Troest (Denmark)

Klaus Düllmann (Germany)

Robert Servais, (Belgium)

Marc Pfeiffer, (Belgium)

Babette Neumann, (Germany)

Joey Ulrich (Switzerland)

Andrea Dimt (Germany)

Thomas von Oppenkowski
(Germany)

Judith Morris (Germany)

Dina Bostan (Germany)

Mailin Tiefenbach (Germany)

Barbara Hoyer (Germany)

Felix Eisenkolb (Germany)

Mario Möller (Germany)

Felix Strübing (Germany)

Rocco Carbone (Switzerland)

Uli Steflic (Austria)

Barbara Rongen (Germany)

That was 2011!

Annual Plan of International Shinson Hapkido Association e.V.

Jan. 28th 2011, D-Webern
**Annual Meeting of the
 Shinson Hapkido Dojang-Leaders**

Jan. 29th 2011, D-Webern
General Meeting of ISHA e.V.
 Annual meeting of members and di-
 rectorate of the Int. Shinson Hapkido
 Association at the CJI-House

Feb. 25th – 27th 2011, D-Aachen
International 2nd Dan Workshop
 under the direction of
 Sabomnim Joachim Krein

Mar. 11th – 13th 2011, D-Seligenstadt
Sabom-/Bu-Sabomnim Workshop
 Spring meeting of
 Bu-Sabomnim and Sabomnim

Mar. 25th – 27th 2011, D-Tübingen
Teacher Education and Training
 International Kyosanim course south

Apr. 8th – 10th 2011, D-Köln
International Spring-Seminar

Apr. 29th – May 1st 2011,
 D-Groß-Bieberau
**Int. Children- and Youngster-
 Seminar**

May 7th 2011, Denmark
International Country-Seminar

May 14th – 15th 2011, D-Darmstadt
**International Dan-Examination
 25. Ki, theoretical examination**

May 11th – 13th 2011,
 D-Groß-Bieberau
International Pentecost-Seminar

Jun. 19th 2011
**Anniversary 20 Years Shinson
 Hapkido Dojang D-Seligenstadt**

Jun 24th – 26th 2011, D-Darmstadt
**International Dan-Examination
 25. Ki, practical examination**

Jul. 22th – 29th 2011,
 Holbaek, Denmark
International Summer-Camp

Aug. 27th – Sep. 10th 2011, Kreta
**Kreta-Trip
 "Shinson Hapkido & Holiday"**



Oct. 7th 2011, D-Webern
Shinson Hapkido Research Team
 Annual meeting at the CJI-House

Oct. 8th – 9th 2011, D-Griesheim
**International Dan-Seminar
 with Dan-Plenary Meeting**

Oct. 28th – 30th 2011, D-Seligenstadt
Sabom-/Bu-Sabomnim Workshop
 Autumn-Meeting of
 Sabomnim and Bu-Sabomnim

Nov. 11th – 13th 2011, D-Hamburg
International Autumn-Seminar

Nov. 27th 2011, D-Darmstadt
Shinson Hapkido Yard Bazar

as Assistance to the Elderly
 annual bazar with auction in the yard
 of the international center-dojang

Dec. 2nd – 4th 2011, D-Hamburg
Teacher Education and Training
 International Kyosanim course north

Dec. 16th 2011, D-Darmstadt
**International Dan-Examination
 25. Ki, re-examination**

Dec. 17th 2011, D-Darmstadt
**Shinson Hapkido End-of-Year
 Benefit Ceremony**

2nd Dan Workshop Aachen, Germany

2nd Dan Workshop in Aachen - only for black belts with 2nd Dan?

No, although the topic of this workshop is the examination program for the 3rd Dan, we repeated many basic techniques exactly. Leg techniques such as Dollyo Chagi or Yop Chagi already trained by many of us over at least ten, mostly 15 years and more are nevertheless additioned by Sabomnim Joachim Krein with very usefull advices.

2. Dan-Workshop in Aachen – nur für Danträger?

Nein, denn obwohl das Thema des Lehrgangs das Prüfungsprogramm zum 3. Dan war, haben wir viele Grundtechniken genau wiederholt. Beintechniken wie Dollyo Chagi oder Yop Chagi haben viele von uns schon mindestens zehn, meistens aber 15 Jahre und mehr trainiert, und dennoch konnte uns Sabomnim Joachim Krein sehr nützliche Tipps dazu geben.

Natürlich blieb es nicht bei Dollyo Chagi, aber wir haben am eigenen Leib erfahren, wie wichtig es ist, die Grundtechnik sauber zu machen – wenn man dann Beintechniken springen will, ob mit oder ohne Drehung, oder sie im Fallen machen möchte. Eine kleine Ungenauigkeit bei der Grundtechnik führt dann nämlich zu einem ziemlich großen Problem, und oft auch zu Kreuzschmerzen ... :-)
Und genau diese Tipps kann, glaube

ich, jeder von uns mit in seinen/ihr Dojang nehmen und dort weitergeben. Und so haben nicht nur die Träger des 2. Dan etwas von diesem kleinen und feinen Lehrgang, sondern alle Shinson Hapkido SchülerInnen.

Das war für mich ein unerwartetes Ergebnis des Lehrgangs, aber es hat mir viel Spaß gemacht, mich mit Grundtechniken zu beschäftigen. Natürlich haben wir uns auch mit dem Prüfungsprogramm zum 3. Dan beschäftigt, mit vielen, zum Teil recht spektakulären, Techniken, die aber, wenn man wiederum ein paar nützliche Tipps dazu bekommt, ihren Schrecken verlieren. Sabomnim Joachim sorgte für die richtige Mischung aus Anstrengung, Technik und Theorie, mit einem großen Schwerpunkt

zum Körperzentrum, dem Zentrum aller Bewegungen.

Die Betreuung im Dojang Aachen war toll, denn die Jugendgruppe sorgte für die Verpflegung: Die Mädels und Jungs machten Frühstück, brachten Kuchen mit und bereiteten Tee und Kaffee für eine Nachmittagsjause vor, kochten frische Pasta – Respekt! Und natürlich der Dojang selber – ein großer und heller Raum mit einer guten Atmosphäre – Bu-Sabomnim Christoff hat ganze Arbeit geleistet. Für mich persönlich war es sehr schön meinen Ki-Bruder Christoff und viele alte Freunde zu treffen. Ob ich wiederkommen werde? Aber sicher.

Norbert Teufelbauer, Dojang Wien



Int. Frühjahrslehrgang 2011, April 8th - 10th in Aachen, Germany

Spring-awakening in Aachen

To get up at 5 o'clock in the morning, in order to be with the spring awaking in time at 6 o'clock – and voluntarily? Each year a new a challenge and I master ist such as every year and nevertheless again. For the 15th time Bu-Sabomnim Christoff Guttermann accomplishes now this early annual offer. For me it is again and again a beautiful experience one week long resisted the temptations simply remain lying, instead of making the way to the spring-seminar in the dark.

Frühlingserwachen in Aachen

Freiwillig morgens um 5 Uhr aufstehen, um rechtzeitig um 6 Uhr beim Frühlingserwachen zu sein? Jedes Jahr aufs Neue eine Herausforderung

und doch gelingt es mir auch dieses Jahr wieder. Zum 15. Mal führt Bu-Sabomnim Christoff Guttermann nun diese frühjährliche Angebot durch. Für mich ist es immer wieder eine schöne Erfahrung eine Woche lang der Versuchung widerstanden zu haben einfach liegen zu bleiben, statt sich im Dunkeln auf den Weg zu machen.

Auch im Dojang ist es Dunkel, bis auf drei Kerzen in der Mitte des Trainingsraums, schemenhaft sind die anderen Teilnehmer zu erkennen. Schweigend stehen wir im Kreis und mit einer Verbeugung beginnt die gemeinsame Morgenstunde. Wir streichen und klopfen uns vom Kopf abwärts wach, dann folgen Übungen des Ki Do In und Hapkido, Dehn- und

Atemübungen. Die ruhige Atmosphäre der Übungen und des Raums, die langsam aufkommende Morgendämmerung erzeugen eine angenehme innere Stimmung und ein gutes Körpergefühl. In den letzten zehn Minuten wird meditiert. Wenn ich danach die

Augen öffne, ist es heller Morgen und ich freue mich den Frühling so wach und bewusst begrüßen zu können. Beim anschließenden gemeinsamen Frühstück herrscht allseits gute Laune. Der Tag beginnt spürbar mit einer guten Grundeinstimmung, die Sonne tut ihr übriges dazu.

So möge es auch weiterhin sein, Herzlichen Dank!

Hildegard Ziegler Dojang Aachen

13th Int. Children and Youngster Seminar in Darmstadt/Groß-Bieberau

13th international Shinson Hapkido children- and youngster seminar 2011 in Darmstadt with the motto: Chong Mu Chong Shim (for a healthy body and a clear heart, respective „How can we, children and youngster, become "big humans", means humans with a big heart"?)“

13. internationaler Shinson Hapkido Kinder- Jugendlehrgang 2011 in Darmstadt unter dem Motto: Chong Mu Chong Shim (Für einen gesunden Körper und ein klares Herz) bzw. „Wie können wir, Kinder und Jugendliche, zu „großen Menschen“, d.h. zu Menschen mit einem großen Herzen werden?“

In diesem Jahr auf dem Kinder- Jugendlehrgang, war das hauptsächliche Ziel das uns Nähern der Natur, unserem Ursprung (immer im Zusammenhang mit dem Ziel eines großen

Herzens). Ohne jegliche elektronische Geräte und sogar ohne jede Zeitangaben (Uhren wurden ebenfalls vom Leitungsteam eingesammelt) sowie zwei Trainingseinheiten im Freien und eine Nachtwanderung (ohne Taschenlampen) kamen wir Stadtkinder der Natur näher als wir es in unserer alltäglichen Umgebung könnten.

Direkt nach der Ankunft wurden wir in 8 Gruppen unabhängig von Gürtelstufe, Alter, Geschlecht etc. eingeteilt mit jeweils zwei Schwarzgürteln, Kyosanim als Leiter. In diesen Gruppen aßen, schliefen, trainierten wir und kamen unseren sozialen Pflichten wie Abwaschen oder Fegen nach.



noch viele andere Aktionen wie eine Vorführung zum Schluss des Lehrgangs, wo jede Gruppe kurz etwas Einstudiertes vorführte.

Besonders eindrucksvoll war die Nachtwanderung (ohne Lampen) während der zudem kein Wort gesprochen wurde und im Anschluss über die gemachte Erfahrung meditiert und dann geredet wurde. Viele nahmen Dinge wahr, die sie sonst übersehen, überhört oder gar nicht gerochen hätten.

Ich denke, insgesamt ist der Lehrgang für mich seinem Motto gerecht geworden mit zusätzlich noch etwas Muskelkater und Ausbau vom jeweiligen Sozialverhalten im positiven Sinne, also ist das Herz größer geworden.

Fabian Paepcke, Dojang Hamburg1



Insgesamt war der Tagesablauf mit einer halbstündigen morgendlichen Meditation, drei lustigen, gesangreichen und leckeren Mahlzeiten sowie zwei Trainingseinheiten, vor und nach dem Mittagessen versehen. Außerdem gab es

25th Int. Pentecost-Seminar in Groß-Bieberau

Von einem Moment auf den anderen gibt die Festplatte meines Laptops ihren Geist auf. Zeit für Erneuerung, ganz klar. Beim Abholtermin ist diese nicht gemacht worden, und da der Preis derselbe ist wie für den Lehrgang, gewinnt der Gedanke, trotz knapper Kasse doch zum bevorstehenden Pfingstlehrgang zu fahren an Form. Erneuerung für mich, denke ich, ist vielleicht wichtiger; eine Zeit lang versuchen ganz ohne Laptop auszukommen.

Kurz entschlossen melde ich mich zum 25. Pfingstlehrgang an.

Nehme einfach mal einen Hut mit, um eventuell zum Abschluss mit anderen etwas zu entwickeln und zu zeigen. Denn so ein warmherziges Publikum gibt es woanders kaum. Und die Früchte des Lehrgangs auf diese Art zu teilen macht einfach Spaß.

Samstag, 6.00 Uhr morgens; am Dojang Hamburg 1 findet sich eine kleine Reisegruppe ein: ein Bu-Sabomnin, eine Kyosanim und 4 Farbgürtel machen sich auf den Weg. Das gemeinsame Gepäck und einige Shinson-Store-Artikel sind gemeinsam schnell verstaut; 7 Stunden später, nach angenehmer Fahrt mit Pause und wie



25. Int. Pfingstlehrgang Groß-Bieberau

immer, ohne Stau, kommen wir entspannt an. Einstimmen und Abstimmen der Songs für den Lehrgang; schon mal Vorkosten. Eine Stimmung entsteht, sagen wir Gemeinschafts-herz, das alle im Bus noch mal anders verbindet, durch Musik umarmt. Kurz vor dem Ziel kommt kurz etwas Unruhe in die Gruppe. Die plötzliche Erkenntnis lautet, eigentlicher Beginn ist eine halbe Stunde früher als angenommen. Es bleibt ein schmales viertel Stündchen. Bu-Sabomnim Christian Schmidt klärt „wir schaffen das“. Alle entspannen, wir bleiben im Fluss.

unwillkommen sind, mich rauswerfen aus dem einfachen Gefühl des Verbunden seins. Im Laufe des Lehrgangs merke ich, Tun, Bewegung ist hilfreich, heilsam, schön. Ich komme kontinuierlicher in Fluss, komme in Ordnung, heißt alles kommt mehr und mehr aus dem Herzen. Immer wieder Worte, Situationen, die mir weiterhelfen und mich anregen. Nicht dagegen ankämpfen, ziehen lassen, wach bleiben, klar bleiben. Bescheidenheit und Geduld, Geduld. Ein klares Training von Bu-Sabomnim Ruth bringt uns in Schwung.

Ich sehe Timo, der einfach mal stehen bleibt, ungewohnt für mich, aber auch ich schaue um mich herum, entspannt den Augenblick genießend. Wir sehen uns an. Kurz erzähle ich ihm und Daniel von der Idee mit dem Hut, der weitergereicht wird. Begeistert dreimal Ja, ohne wenn und aber; schon entwickeln wir eine kleine Choreografie. So langsam komme ich an das Quellwasser, wie Somsanim es beschwört, komm an meine Kraft, zu teilen, anzunehmen, zu geben.

Verletzung, Schmerz. Gerade als alles fließt, als Gedanken, Bewegung, Aktion und Reaktion, Blick und Herz zu Tanz wird, passiert es. Mit verletztem Knöchel und Tränen in den Augen denke ich, war es das? Kurz mich sammeln. Die Entscheidung: vorsichtig weiter machen, es wird schon gehen, ich werde sehen. Der Knöchel wird dick. Ich bekomme von Unbekannten Hilfe, Unterstützung, liebevoll und ganz selbstverständlich. Das ist heilsam, ich erfahre Gemeinschaft plötzlich ganz anders, ganz direkt, bin den anderen nicht egal. Ich werde von der Kraft aller mitgezogen.

Dankbarkeit. Am nächsten Morgen laufe ich mit den anderen den Hügel rauf, alles geht, ich bin sehr dankbar, ganz wach in der Wahrnehmung von der Erde, die mich trägt, dankbar für die Bewegung meines Körpers. Der warme süße Regen zum Schluss ist ein schöner Moment. Die Beiträge beim Wettbewerb sind toll, ein Gelbgurt bricht sensationell den Flugrollenrekord über 19 Schlafsäcke, die Dan-AnwärterInnen bestechen mit einer tollen Choreografie. Dann tanzen wir zu dritt mit einem Hut den Affenhyong.

Markus Stern, Dojang Hamburg1



Genau so ist es dann auch, wir kommen ganz pünktlich und gelassen an. Dort erwarten uns schon viele bekannte Gesichter, Freude des Wiedersehens, des Wiedererkennens. Vertrautheit auch mit der Landschaft, geliebte Hügel die geduldig und liebevoll wie seit jeher zum Himmel katzenbuckeln, einfach da sind; Vögel die dazu rhythmisch im Gras hüpfen. Ein schöner Augenblick von Frieden.

Die Affenbande. Wir bekommen großzügig den Raum dafür von Bu-Sabomnim Jorgen, der mit sehr viel Humor und dänischer Gelassenheit das Gurtstufentraining mit großem Spaßfaktor leitete. Spektakuläre Nakbop den Hang herunter und weit in den Sand, auf menschlichen Schildkröten balancierend "Janbong-tjälzen". Zum Abschluss üben wir den Affenhyong.

Himmel- Erde- Mensch: Musikdarbietung, Auftakt des Lehrgangs: Vibrafonklänge vermischen sich mit einem Flügel, Zusammenspiel von Rhythmus, verspielter Leichtigkeit und Virtuosität. Erde trifft sich mit Himmel. Mittendrin wir Zuhörer, Publikum; Herz das sich neu eröffnet. Eine Verbeugung in großer Bescheidenheit und Würde, die mich sehr tief berührt. So auch die Worte von Großmeister Somsanim Ko. Myong über Spiritualität.

Es laufen lassen, mit fließen, gar nicht immer so einfach für mich. Immer wieder auch Gedanken die mich sperren, die trennen, bewerten wollen, die mir



© snapschott | fotografie

25th Int. Shinson Hapkido Dan-Examination

By the 25th Black belt examination we are very happy to welcome our sixth Sabomnim (master / 4th Dan) Christoph Albinus.

Wir sind glücklich mit der 25. Danprüfung den nun sechsten Sabomnim (Meister / 4. Dan) Christoph Albinus begrüßen zu können.

10 Jahre, nun wurde es wirklich Zeit, mal den 2. Dan anzugehen. „Wie lange will ich eigentlich noch warten?“ fragte ich mich und die Antwort lautete: „Gar nicht mehr!“ Trotz Unsicherheit und auch Zweifel wollte ich mal wieder eine Herausforderung annehmen, ein Ziel verfolgen, weitergehen. Und los ging es. Gehirn-Jogging war gefragt, wenn es bei der Theorie galt, Altes zu wiederholen und auch das viele Neue aufzunehmen und zu „verdauen“. Goldwert war, dass wir uns hier in Hamburg zu zweit vorbereiten konnten. Den Zuspruch und das Vertrauen unseres Lehrers und vieler Danträger/Innen empfand ich ebenfalls als tolle Unterstützung.

Interessant und spannend fand ich das Zusammentreffen mit den anderen PrüfungskandidatInnen auf den Lehrgängen vor und dann in der Prüfung. Was für eine große Gruppe: 28 auf den 1. Dan, 6 auf den 2. Dan und ein Meisteranwärter. Eine wirklich bunte Mischung ist da aufeinander getroffen, Frauen und Männer etwa

gleich verteilt, eine große Altersspanne von U-20 bis Ü-50, verschiedenste Nationalitäten wie z. B. Dänemark, Belgien, Österreich, Schweiz, Deutschland waren vertreten. Die Gruppe zeigte eine faszinierende Vielfalt und bildete eine tolle Gemeinschaft.

Auch wenn es jedes Jahr wieder so ist und vielleicht banal klingt: wie mutig von uns allen, uns dieser 8-stündigen Theorie- und dreitägigen praktischen Prüfung zu stellen. Mir ging es so, dass ich neben all der Aufregung und Nervosität neugierig war auf diese besondere Erfahrung (der Prüfung). Für mich war es vergleichbar mit einer Reise. Es gab Höhen und Tiefen, mal waren wir gemeinsam unterwegs, mal alleine, mal war es beschwerlich, mal hat es richtig Spaß gemacht. Sonsanims Motto: „eins nach dem anderen“ war für mich hilfreich und wohltuend. So ging es Schritt für Schritt dem Ziel



entgegen. Auch wenn mich mal der Gedanke: „Morgen, Übermorgen um diese Zeit...“ streifte, war ich erstaunt, mich so präsent in der Gegenwart zu spüren und zu erleben. Ein Geschenk war, dass der größte Teil der Prüfung in der Turnhalle in Groß-Bieberau stattfand mit viel Licht, Luft, Raum und der Nähe zur Natur. Ich freue mich, die Prüfung bestanden zu haben, aber die Reise, die ist bestimmt noch nicht zu Ende.

Marianne Koslowsky, Dojang HH2

Endlich ist es so weit. Wie lange habe ich schon auf diesen Moment gewartet. Die praktische Danprüfung beginnt im Zentrumsdojang Darmstadt. Trotz großer anwesender Nervosität fühle ich mich unter so vielen Prüflingen sehr wohl. Die meisten Gesichter kenn ich ja schon persönlich und die anderen kommen ja noch dazu.

Der erste Tag verläuft sehr fließend, ohne großes Warten. Mit viel Dynamik und Humor. Am zweiten Tag kann ich schon Muskelkater in mir entdecken, doch was solls? Ich kann nicht sagen, dass ich den ganzen Tag lang ein freudiges, strahlendes Befinden halte. Plötzlich fange ich an zu zweifeln, denke, was ich hier eigentlich mache, was es mir überhaupt bringt Danträger zu werden. Menschen können gut zweifeln! Mit trüberer Miene werde ich zusammen mit meiner Gruppe wieder auf die Matte zitiert. Doch Sonsanim entgegen meine Miene nicht. Mit einem scharfen Blick und einer klaren Stimme wendet er sich zu mir und sagt, ich soll eine Runde um alle Leute, mit lautem Kihap und so schnell ich springen kann, machen.

Ganz kurz erlaube ich mir den Gedankenzug: Was? Das ist ja oberpeinlich!!! Das mach ich sicher nicht!!! Doch nach zwei drei Sekunden halte ich seinen drängenden, gerechten Blick nicht mehr aus (denn instinktiv weiß ich ja, dass sich so meine trübe Miene bestimmt wie eine dunkle Wolke vor der strahlenden Sonne auflösen wird). Also beschließe ich: Ich mach die Ehrenrunde (wie peinlich)! Zurück an meinem Platz auf der Matte stelle ich mit großem Staunen fest: Die Sonne scheint wieder aus meinem Herzen! Unglaublich aber wahr! Sofort erinnere ich mich, weswegen ich nach 15 Jahren immer noch Shinson Hapkido praktiziere! Um die Wahrheit aus meinem Herzen zu befreien! Der letzte Tag bringt Früchte. Ich sehe so viele strahlende neue Danträger. Noch nie hat mich irgendeine Prüfung dermaßen glücklich gemacht.

Joey Ulrich, Dojang ZUG



27th Int. Shinson Hapkido Summercamp 2011, Holbaek / Denmark



Experiences during the summer camp 2011 in Holbæk

The summer camp 2011 in Holbæk was the first one I ever took part in. This is why many of these impressions, which are already well known by the more experienced members of Hapkido were quite new to me. For example, there was the training with different Kyosanim, which allowed to experience seemingly known techniques and moves once again from a different perspective. There were many new faces from all the participating Dojangs of Germany and other European countries, but also the family members of the colleagues of our Dojang, people you wouldn't normally have a chance to meet outside of the summer camp. Here you can see them at breakfast or invite them over for barbeque. Last but not

least there were eight days of outdoor training, which – no matter if there was rain or sun – had their very own atmosphere.

To the one who is still new the most striking aspect is the atmosphere of the summer camp. Despite rainy weather and many wet feet, the atmosphere was mostly without tension and characterized by openness. Hosts and guests aided each other in order to make the eight days of summer camp a great time for everyone. Decorations handmade by the hosts spread a festive atmosphere in the assembly hall. Almost all faces I've seen there greeted and most of them were smiling. Here everyone is welcomed with that gesture, no matter if someone is already well known by the others or not. This openness creates trust, but it's not the result of a coincidence. Every day during the training sessions we were challenged to practice this openness, during training with a partner, in groups and also in the community training, where hugging and laughing with the other training partners was a part of the training as important as the warm up and the techniques. Here I made the experience that this special kind of interaction, this constant involvement

with the other person is probably one of the most demanding tasks in training. Therefore it is no shame if it doesn't work well in the beginning. Nevertheless no one should ever stop practicing as it pays out at the very last.

One moment that was impressive to me was the "Kihap" of a chorus of hundreds of people, which still unfolds an astonishing strength and dynamic even to audience in a distance of 300 meters or more, giving them a notion about the meaning of the term "Ki". The "Kihap" appeals to the one who hears it in a special way, invites to join. Somehow you want to participate or at least come and watch even on days that are reserved for recreation.

Over all the summer camp is a central meeting point for all members and fans of Shinson Hapkido and it also offers lots of possibilities to practice, reflect and learn about it and the participating people. And even though the weather conditions weren't perfect this year, it was a experience to be there for eight days, I wouldn't want to miss out. Despite sore muscles I left the summer camp in a very good mood that lasted (and is still lasting) during the beginning of work time. Being asked, I would always recommend a visit to the summer camp to all of you who are interested in Shinson Hapkido or just want to spend holidays with a open hearted community.

Stefanie Herwig, Dojang Bad Emstal



27. Int. Shinson Hapkido Sommerlager 2011, Holbaek / Dänemark



Summertime Holbaek - wir gehen einen Weg gemeinsam

Dieses Summercamp sollte für mich wieder eine besondere Bedeutung bekommen. In Tuse angelangt, wurde ich begrüßt mit den Worten: „Du bist angekommen!“. Für mich ein Moment des tiefen Ergriffen seins. Endlich angekommen auf dieser Reise, die gefühlt ein Jahr dauerte.

Der Anfang: Vor einem Jahr fuhr ich mit dem Auto zu dritt von Hamburg los zum Summercamp nach Tübingen. Auf dem Weg dorthin verunglückten wir. Kyosanim Andrea Caesar starb bei diesem Unfall. Meine zweite Mitfahrerin und ich konnten nach zwei Tagen Krankenhausaufenthalt nach Hause zurückkehren, zutiefst erschüttert und in Trauer.

Lange habe ich gezögert mich in diesem Jahr für das Camp anzumelden, erschien mir die Anreise dorthin verflucht, trotz alledem, was der Verstand sagt.

Nun – angekommen – bin ich aus tiefstem Herzen dankbar, diesen Weg gegangen zu sein. *Gemeinsam gehen*, habe ich erfahren, heißt auch einen Halt finden, gemeinsam trauern und einander Trost spenden. Auch möchte ich mich hier noch einmal beim Dojang Hamburg 5 bedanken, die Trauerfeier und die Gedenkfeier für Andrea auf diese liebevolle und achtsame Weise ausgerichtet zu haben!

Andreas Motto war dieser Meditationspruch von Sönsanim. Auch mich haben diese Worte sehr bewegt:

Was kommt, soll kommen.

Was geht, soll gehen.

*Margarete Kleintges,
Dojang Hamburg*

Hoch, hoch oben und weit, weit weg – mein Weg zum Sommerlager in Dänemark

Um 5.30 Uhr klingelt mein Wecker. Ich wühle mich aus dem Schlafsack, suche im Dunkeln nach meinen Bergschuhen und trete vor die Tür. Die Sonne geht gerade auf über dem Gipfelplateau der Rax. Leider ist von dem großartigen Panorama kaum etwas zu sehen, ich stehe in einem Meer aus Nebel. Nur die kühle Luft erinnert mich daran, dass ich mich auf 1800 Meter Seehöhe und mitten in den Alpen befinde.

20 Stunden später. Ich blicke zum Nachthimmel auf und bewundere den roten Streifen der Mitternachtssonne. Das Meer soll nicht weit entfernt sein. Die kühle Luft erinnert mich daran, dass ich mich mitten in Nordeuropa befinde. Ich ziehe meine Schuhe aus und wühle mich in den Schlafsack.

Es ist ein eigenartiges Gefühl, drei Tage zu spät zum Sommerlager zu kommen. Leider war es nicht anders möglich, da ich ein Ausbildungsseminar auf einer Berghütte hatte. So ging es erst am Sonntag los: Ein fünfständiger Abstieg durch Nebel und Regen, eine Autofahrt aus den Bergen direkt zum Flughafen, ein Flug quer durch Europa, eine Schnellbahnfahrt zum Hauptbahnhof in Kopenhagen, ein zweistündiges nächtliches Warten in der Bahnhofshalle zwischen Betrunknen und Obdachlosen, ein Rattern

mit dem Zug durch die Nacht, eine feste Umarmung am Holbaeker Bahnhof, eine Autofahrt zum Lager und ein kurzer Marsch zu meinem bereits aufgestellten Zelt.

Und nun erkunde ich Montag früh das Gelände. Zuerst fühlt es sich so an, als wäre ich aus einer fernen Welt herkatapultiert worden und ich wackele auf unsicheren Beinen zwischen den Zelten hindurch. Ich bin mir nicht sicher, ob ich etwas verpasst habe oder einfach nur froh bin, hier sein zu dürfen. Doch da laufen mir die ersten bekannten Gesichter über den Weg. Und schon werde ich hier herzlich begrüßt, dort umarmt und da gedrückt. Nach dem Luxus der ersten heißen Dusche in fünf Tagen (auf der Rax gibt's nur wenig Wasser und schon gar kein warmes!) geht's zum Gemeinschaftstraining. Ich atme durch,

stürze mich ins Getümmel und habe das Gefühl, immer schon hier gewesen zu sein. So nimmt das Lager seinen Lauf mit gemeinsamen Trainieren, Essen, Trinken, Singen und Beisammen sein. Und ganz plötzlich ist es auch schon wieder vorbei. Mit einem Teil der österreichischen Gruppe entdeckte ich noch Kopenhagen, wo uns auch noch andere Shinson Hapkido Leute über den Weg laufen.

Schließlich sitze ich wieder im Flugzeug. Vor meinem inneren Auge tanzen so viele Bilder und Erinnerungen, dass ich gar nicht weiß wohin damit. Ich weiß jedoch nach all dem Wandern in den Bergen, dem Reisen, dem Training und der Gemeinschaft zwei Dinge: Ich bin dankbar. Und wirklich müde!

Lars Schäfer, Dojang Wien



ANKÜNDIGUNG - 28. Int. Shinson Hapkido Sommerlager 2012 20. bis 27. Juli 2012 in Elsenborn, Belgien

Liebe Freunde,

wir freuen uns sehr, im kommenden Jahr Eure Gastgeber für das Sommerlager zu sein!

Es ist uns eine Ehre und große Freude Euch im gemütlichen, herzlichen und wunderschönen Ostbelgien begrüßen zu dürfen!

Urlaub für die ganze Familie, Gesundheit und Fitness für Jung und Alt, internationale Begegnung und Kulturaustausch erwarten Euch.

Auch wenn in unserm schönen Land aktuell politisch etwas Zwiespältigkeit herrscht, möchten wir umso mehr mit dem Shinson Hapkido Sommerlager und dessen Motto „wir gehen einen Weg gemeinsam“ ein Zeichen der Gemeinschaft und Harmonie setzen.

Wie auch bei den vergangenen Sommerlagern wird sich das frohe Shinson-Treiben auf dem Gelände „Herzebösch“ abspielen. In der Eifelnatur gelegen, nahe des Bütgenbacher Sees, lädt dieser Ort zum Training für Körper und Geist ein, zum Entspannen und Genießen. Vor Ort gibt es großflächige Zeltplätze, eine hübsche Gemeinschaftshalle, alles für die sanitären Belange und vielfältige und köstliche Verpflegungsmöglichkeiten für jeden Geldbeutel.

Wir freuen uns auch im kommenden Jahr auf die große Shinson Hapkido Show. Sie wird in Worriken/Bütgenbach stattfinden, so wie auch beim letzten Sommerlager in Belgien.

Für die Freizeitgestaltung außerhalb des Sommerlagers hat Elsenborn und



seine Umgebung auch einiges zu bieten.

In ca. 4 km Entfernung liegt der große Stausee von Bütgenbach mit vielen Wassersportmöglichkeiten und einem Wasserspielplatz, es gibt unzählige Wander- und Fahrradrouten im und um das nahe gelegene „Hohe Venn“, die Städtchen Malmédy, Eupen und Sankt Vith laden zum Flanieren ein, und für diejenigen, die etwas mehr Zeit im Gepäck haben lohnen sich die Städte Antwerpen, Brüssel, Brügge oder Gent oder sogar die belgische Küste.

In diesem Jahr ist es möglich bis Samstag auf dem Zeltplatz zu bleiben.

Wir freuen uns schon auf Euch!

Bu-Sabomnim Martin Backes, 1. Ki

und die ganze belgische Shinson Hapkido-Familie aus den Dojangs Amel, Elsenborn, Eupen und St. Vith.

Geplant:

Spezial-Gäste – Könner aus Korea

Noch steht nichts endgültig fest, aber in Vorbereitung ist der Besuch von Hapkido-Meistern aus Korea beim Sommerzeltlager. Etwa zehn Personen, die der „Kampfkunst-Wurzel“ von Sonsanim Ko. Myong, dem „Kuk Sul Kwan-Hapkido“ bzw. „She Sung Kwan“ nahe stehen, wollen unter der Gesamtleitung von Meister Chong Ik Chol Sommerlager-Atmosphäre kennenlernen, beobachten, studieren, aber auch am Training teilnehmen und bei der Shinson Hapkido-Show mitwirken.

Weitere Informationen unter:

<http://www.shinsonhapkido.be>
sola2012@shinsonhapkido.org



ANKÜNDIGUNG Korea Study Tour 2012 "Searching for the Roots of Hanol" leider schon ausgebucht

Wir danken für das große Interesse und die Ihre zahlreichen Anfragen. Weitere Anmeldungen für die Korea-Fahrt im Jahr 2012 können jedoch nicht mehr berücksichtigt werden.

Wenn Sie aber im Jahr 2014 an der Studien-Reise teilnehmen möchten, können Sie sich jetzt schon über IhreN Shinson Hapkido-LehrerIn bzw. über Ihren Dojang voranmelden.


KOREA


**14. Shinson Hapkido Studienreise
vom 16.8. bis 7.9.2012**

»Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanol«
 (Shinson Hapkido Wurzeln) Leitung: Ko.Myong

Bilder auf dieser Seite: Impressionen von der Korea-Reise 2010

Kretareise 2011 "Shinson Hapkido und Urlaub verbinden"



Hagara und Bettina aus dem Dojang „Gong Dong Che“ aus Bad Belzig erzählen von ihren Eindrücken und Erlebnissen.

Hagara: Shinson Hapkido und Urlaub verbinden in Paleochora/Südkreta mit Bu-Sabomnim Lidija aus Hamburg, welch tolles Angebot – dieses Jahr hat es endlich geklappt!

Bettina: Noch einmal einen großen Dank an dich, denn ohne dein Nachhaken hätte ich mich wohl nicht angemeldet. Ich als Gelbgürtel hatte einfach Schiss, mit meinem „wenigen“ Können und dem Nichtkennen der Mitreisenden. Meine Entscheidung brachte mir intensives Zusammensein mit Menschen, die Shinson Hapkido lieben und das Miteinander schätzen.

Hagara: Zusammen bewohnen wir zwei Bungalows direkt am Meer mit Terrasse und eigenem Strand, einer für die Männer und einer für die Frauen. Jeden Morgen zum Sonnenaufgang fuhren wir schweigend zu Meditation und Kido-In an unseren Dojang am Sandstrand, abends gab es ein längeres Training von 18:30 Uhr bis zum Sonnenuntergang. Wie wunderbar, danach gleich in die Fluten zu steigen! Unsere TrainingspartnerInnen waren Alexandra und Jörg aus Tübingen, Yvonne, Phillip und Holger aus Hamburg und Florian aus Oberhausen.

Bettina: Mich hatten drei Sachen besonders begeistert: Ein Training mit drei weiblichen Dan-Trägern auf einer matriarchal geprägten Insel. Vorbereitende Übungen am Morgen, die sich am Abend als Teil einer Technik herausstellten. Was für eine tolle Art lernen zu dürfen.

Am zweiten Abend kam ich allerdings an meine Grenze. Ich konnte so wenig und wollte so viel können. Zum Glück hatte ich die Anderen für Gespräche. So war ich wieder guter Dinge am nächsten Tag, schätzte mein Können und akzeptierte den Weg des Lernens, der noch vor mir liegt. Das Training im Sand ist eine gute Übung: mein Stand war wackelig, überall Sand und meine Fußgewölbe entwickelten eine völlig neue Muskulatur.

Hagara: Ja, mitten in den Elementen Sonne, Wasser, Wind und Sand zu trainieren ist ein Geschenk an Extra-KI. In den beiden Wochen haben wir gemeinsam auch einige wunderschöne Wanderungen unternommen, z.B. zur Kapelle oberhalb von Anidri, um dort bei Sonnenaufgang mit Blick aufs Meer zu meditieren – zurück ging es durch die Anidri-Schlucht oder eine weitere lange Wanderung mit vielen Höhenmetern von Paleochora über die Reste des antiken Heilungszentrums Lissos bis nach Sougia.

Bettina: Gespräche beim Frühstück, am Strand oder beim Abendessen in lauer Sommerluft über andere Dojangs, Techniken und andere Shinson Hapkido-Themen fesselten mich sehr. Viele von uns trafen sich auch in der zweiten Woche weiter zur Meditation und zum freien Training. Und es war viel Zeit zum Schnorcheln, Sonnenbaden, Radfahren, Boot fahren, gut griechisch essen und zum Singen.

Hagara: Ein Höhepunkt für mich war die Wanderung von Paleochora in

das kleine Bergdorf Azogires oberhalb von Anidri. Der Höhenweg ging hinein in ein erstaunlich grünes Tal und eröffnete immer wieder atemberaubende Ausblicke auf die kretische Landschaft. Nach einer Meditation inmitten von Thymian, Salbei, Eidechsen und Mauerseglern gab es ein Fotoshooting mit allerlei Jhasen über dem Abgrund.

Die Mittagspause im Dörfchen stärkte uns für den letzten Anstieg zum Ziel unserer Wanderung, der sagenumwobenen Höhle der 99 Heiligen Väter. Der erste Teil der Höhle, eine durch einen engen Lichtschacht beleuchtete hohe Kathedrale aus Stein ist über einige alte Eisenleitern relativ einfach zu erklettern. Dort unten gab es eine kleine Kapelle, wo wir Teelichter und Räucherstäbchen entzündet haben. Vier von uns haben das Abenteuer gewagt, ausgerüstet mit Stirnlampen und Teelichtern noch weiter in die Höhle zu klettern, die ab da völlig lichtlos war. Nach 20 Minuten Kletterei erreichten wir einen kleinen Raum mit einer weiteren kleinen Kapelle, wo wir im völligen Dunkel meditiert haben. Ich fühlte mich inmitten von Mutter Erde sehr verbunden mit meinen weiblichen Wurzeln und den matriarchalischen minoischen Quellen von Kreta. Gestärkt und dankbar kletterten wir schweigend wieder zurück ins Tageslicht.

Bettina: Ja, ich freue mich schon jetzt auf den nächsten Lehrgang auf Kreta 2013. So wie es sich jetzt anfühlt, bin ich wieder mit dabei.

Hagara: Einen großen Dank an unsere Bu-Sabomnim Lidija für das wunderbare Training!

Mögen die unperfekt vorgetragenen kroatischen Lieder, mit der wir unsere Begeisterung auszudrücken versuchten, lange in dir nachklingen – so wie dieser Urlaub in uns allen lange nachklingen wird.

*Hagara und Bettina,
Dojang Bad Belzig*



ANKÜNDIGUNG - Shinson Hapkido Segelreise 2012



über Meridiane und Akupressurpunkte, die fünf Bewegungsprinzipien, oder die Wandlungsphasen der „Fünf Elemente“.

Wind, Sonne, Wellen und Meer, Warften, Halligen, Watt und Strand, Möwen, Seerobben, Ebbe und Flut. Leben und erleben im Rhythmus der Gezeiten – bei dem es viel Neues zu entdecken gibt und reichlich Kraft getankt werden kann.

„Segeln auf der JONAS heißt, das Meer so kennen zu lernen, wie Insel- und Küstenbewohner es seit Jahrhunderten erleben.“

Die Ausschreibung erfolgt über Sabomnim Christoph Albinus und den Dojang Semmerin.

Herzliche Grüße aus Hamburg,

Bernhard Tessmann

Bewegung mit der Natur

Die Shinson Hapkido Segelreise: Ein Lehrgang im Nordsee-Wattenmeer

Moving within the nature

At the first weekend of May we will start with the 14th journey between the isles and the banks of the German North Sea. On board of the „JONAS“ a 100 years old sailing-ship. Seminar and expedition will begin in the harbour of Husum.

The challenge – beside sailing – will be the amazing places we will use for our daily training: beaches, meadows or the deck of the ship while we will cross the sea.

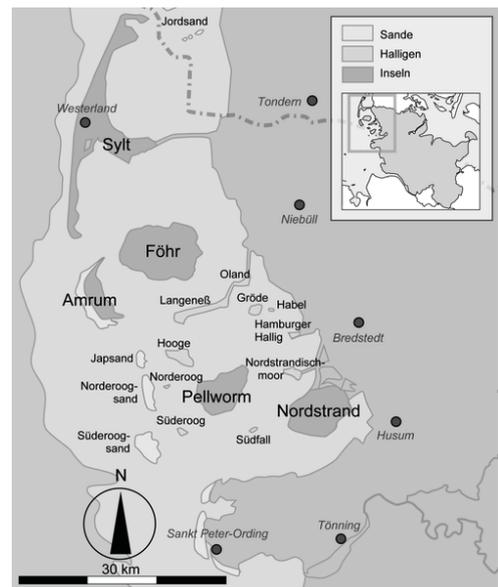
The days of the seminar will be filled with meditation, gymnastics, massage, hand and kicking techniques, fall techniques, partner- and form-exercises. We will also have an interchange about the backgrounds of Shinson Hapkido.

If you are interested in the next journey, it will be from 5th to 12th of May 2012.

For more information send a mail to: BernhardTessmann@shinsonhapkido.org

Es ist wieder soweit: Am ersten Mai-Wochenende startet der 15. Shinson Hapkido Lehrgang im Nordsee Wattenmeer. Skipper Stephan Schremmer und die beiden Bootsfrauen der „JONAS“ erwarten uns im Husumer Hafen in Schleswig-Holstein.

Eine Woche zwischen den Inseln, das Leben an Bord eines Traditionsseglers, anlegen in verschiedenen Inselhäfen, Landgänge und die einmalige Welt des Naturschutzgebietes Nordsee-Wattenmeer.



Lehrgangsinhalte sind Meditation, Gymnastik, Massage, Hand- und Fußtechniken, Fallschule und Partnerübungen, und werden auf Basis der „Fünf Lehrmethoden“ unterrichtet. Dazu gibt es Austausch über das Theorieprogramm, z.B.

26. Danlehrgang mit Danvollversammlung vom 08. bis 09. Oktober 2011

Der alljährliche Dan-Lehrgang fand diesen Herbst zum ersten Mal in der Hegelsberghalle in Griesheim statt.

Die Bewirtung der DanträgerInnen, die wie jedes Jahr von der Rotgürtelgruppe des Dojang Darmstadt organisiert wird, wurde dabei tatkräftig vom Dojang Griesheim unterstützt, der in diesen Räumlichkeiten trainiert.

siert wird, wurde dabei tatkräftig vom Dojang Griesheim unterstützt, der in diesen Räumlichkeiten trainiert.



Impressions of the 23rd Sabomnim / Bu-Sabomnim Workshop



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



www.cji.ch
CJI ONLINE-SHOP





**Top-Service statt 08/15.
Das Girokonto der Sparkasse.**

16000 Geschäftsstellen, 25000 Geldautomaten, 130000 Berater u. v. m.*

 **Sparkasse
Darmstadt**

Geben Sie sich nicht mit 08/15 zufrieden. Denn beim Girokonto der Sparkasse ist mehr für Sie da: mehr Service, erstklassige Beratung rund ums Thema Geld und ein dichtes Netz an Geschäftsstellen mit den meisten Geldautomaten deutschlandweit. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse-darmstadt.de. Wenn's um Geld geht - Sparkasse.
*www.sparkassen.de

Olaf Siemann EDV Beratung & Support

**Service entsteht
im Kopf**



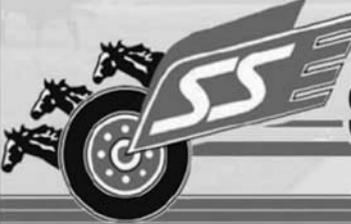
Taunusstr. 2
D-64354 Zeilhard
Tel.: +49 61 62 - 69 25
Fax: +49 61 62 - 69 29
Mobil: +49 162 - 2 64 55 44

Mail: info@os-edv.com · Web: <http://www.os-edv.com>

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



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 2011,
the management is represented by:

Detlef Fischer *Chair*
Stefan Barth *1. Vice-Chair*
Brigitta Gariano *2. Vice-Chair*
Peter Mehrling *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 2011! Chon-Jie-In Annual Plan

Jan. 15th 2011 Myong Sang Winter-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Apr. 23rd 2011 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Jun. 04th 2011 Springtime party at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Jul. 09th 2011 Myong Sang Summer-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany

Oct. 15th 2011 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am and

Nov. 27th 2011 Yard Bazar "Old & Young" at Center Dojang Darmstadt

ANNOUNCEMENT 2012: Int. Family Spring Party with Korean art exhibition on June 2th, 2012 in Webern

Social Projects:

support by Chon-Jie-In e.V.

- Korean Diakonia Sisterhood social project "Han San Chon"
 - 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.

Korean Diakonia Sisterhood - Social Project "Han San Chon"

In 2010, we could accumulate 6000 Euro, mainly in the tombola at the year's end celebrations of the International Shinson Hapkido Association and the Chon-Jie-In e.V. This money was passed on to the Korean Diakonia sisterhood and their social project "Han San Chon". In this way we want to honour and support the personal commitment of the sisters – without them there would be no "Han San Chon" project. But especially the oldest, the founders' generation of the sisters who dedicated their lives to the helpless do not have a strong social security themselves.

Sister Yong-Sook Rhee and her colleagues are happy to have received this "pocket money" which they can use for their recreation. The donation was handed over at the Chon-Jie-In-House in Webern/Odenwald, the parental home of Shinson Hapkido, when Sister Yong-Sook Rhee and sister Jung-Ran Kim were in Germany during her visit for a congress.

The Chon-Jie-In e.V. says its thanks to all those who participated in making this donation possible. And in 2011,

again there will be a tombola for sure!

Aufgrund der Aktivitäten während der Jahresabschlussfeier 2010 der Int. Shinson Hapkido Association und des Chon-Jie-In e. V. konnten hauptsächlich durch Einnahmen aus der Tombola für die koreanische Diakonieschwesternschaft und ihr soziales Projekt "Han San Chon" insgesamt 6.620 Euro zusammengetragen werden. Eine Besonderheit dieser Spendenaktion war, dass auch einmal die persönlichen Belange der Schwestern berücksichtigt werden konnten – denn ohne sie gibt es kein Sozialprojekt "Han San Chon". Gerade die älteste Schwestern-Gründungsgeneration, die ihr Leben in den Dienst an Bedürftigen gestellt hat, ist selbst nur in geringem Maß sozial abgesichert.

Schwester Yong-Sook Rhee und ihre Mitschwestern freuen sich nun u. a. über ein Spenden-„Taschengeld“,

das zur Erholung genutzt werden kann. Im Chon Jie-In-Haus in Webern/Odenwald, dem Elternhaus von Shinson Hapkido wurde die Gesamtspende überreicht – beim Besuch der Schwestern Yong-Sook Rhee und Jung-Ran Kim, die im Herbst 2011 auf Kongress-Reise in Deutschland war.

Der Chon-Jie-In e. V. bedankt sich bei allen, die durch ihre Mitwirkung dazu beigetragen haben, die Spende zu ermöglichen. Auch bei der Jahresabschlussfeier 2011 ist wieder eine Tombola organisiert worden.



"Old & Young together" - visit in the retirement home Ohlystift, Gräfenhausen, Germany

Godbye and "See you again"

Cooperation can be long-lived, they could survive personal changes and goodbyes forever. With the long lasting relation-ship between the retirement home Ohlystift and the Dojang Darmstadt its likie tthat and hopefully this will continue the case in the future.

Abschied und „Auf Wiedersehen!“

Kooperationen können sich als lang-lebig erweisen, manchmal so, dass sie persönliche Veränderungen und

sogar „Abschiede für immer“ über-dauern. Bei der seit vielen Jahren bestehenden freundschaftlichen Beziehung zwischen dem Gräfenhausener Ohlystift und dem Dojang Darmstadt ist dies erst mal der Fall – und wird hoffentlich so bleiben.

Zunächst einmal standen Beate Klein und Petra Bachmann, Danträgerinnen aus dem Dojang Darmstadt bereit, um auch nach dem Ausfall von Christine Ehmler, die Anfang 2011 nach langer schwerer Krankheit gestorben war, den alljährlichen Sonntagsbesuch bei den Senioren und ihrem netten Betreuerteam zu organisieren.

Dazu kommt: Die langjährige Chef-in des Ohlystiftes, Doris Schek, und ihre Mitarbeiterin Sadigeh („Goli“) Engel beendeten beide gerade in dieser letzten Maiwoche ganz offiziell ihre Berufstätigkeit,

um sich in den Ruhestand zu verabschieden. Der persönliche Kontakt mit dem Dojang Darmstadt und der Int. Shinson Hapkido Association soll aber bestehen bleiben – so wurde es fest verabredet. Und auch mit einer neuen Leitung des Seniorenheims lässt sich, wenn alles klappt, an die gute Beziehung anknüpfen. Doris Schek, die noch genau weiß, wie merkwürdig ihr bei der allerersten Kontaktaufnahme mit dem anfangs doch recht fremdartig erscheinenden Shinson Hapkido Darmstadt e. V. zumute war, konnte also letztmals in ihrer offiziellen Funktion die zur Tradition gewordene Spende, die wie immer mit dem Erlös des Weihnachtsbasars finanziert worden war, entgegen nehmen.

Das Nachmittagsprogramm umfasste unter anderem den üblichen Besuch bei den Bettlägerigen, einen Kaffeepausch in großer Runde, einen Sitztanz und ein Quiz. Für zünftige Musik mit Akkordeon, Violine und Gitarre war auch gesorgt.

Detlef Gollasch, Dojang Darmstadt



Impressionen vom Hofbasar 2010

Just as every year the Dojang Darmstadt organizes a yard bazar and the benefit goes to the retirement home Ohlystift provided in the form of e.g. garden furniture, lamps.

Wie jedes Jahr hat der Dojang Darmstadt auch 2010 wieder einen Hofbasar organisiert. Der Erlös des Hofbasars geht an das Ohlystift in Form von z.B. Gartenmöbeln, Lampen.

Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt



Stump Mission, Lusaka / Zambia

Shinson Hapkido supports Stump Mission since 1992.

Besides you will find an overview on vision, operating policy and challenges.



Introduction

Stump Mission Inc. Zambia is a branch of Stump Overseas Mission. It was registered with the Registrar 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 were many less disadvantaged persons in these communities who had no direct access to basic medical facilities. Provision of basic medicines through mobile clinics did not provide lasting solutions to the problems most of the people encountered.

Through the Grace of God Stump Mission Inc. Zambia's vision of harnessing and providing medical services from our vantage point come to fruition – the idea of constructing a permanent building came to fruition hence the emergence of CHISOMO HOSPITAL.

The Branch did not have the muscle to commence the Hospital Project on it's own. However, through GOD's GRACE our coworkers in the field decided to support the vision. The hospital is named "CHISOMO" which in the word Nyanja language means 'grace', we felt God's Grace can only be glorified by interpreting the grace of our well wishers in the local name "CHISOMO".



Vision

To dispense basic medical service to the disadvantaged in our communities – and to utilize this contact to reach out to many people and show them the LOVE God has given mankind through the salvation found in his son Jesus Christ.

To teach the Word of God through Health Care to the sick.



Operating Policy

Priority to less disadvantaged in our society with specific bias towards the vulnerable and orphaned children.



Challenge

The needs of the disadvantaged in our communities are immense. Your material and financial support has been the life time of Stump Mission Inc. Zambia. The medical needs by our less privileged in the community are countless. We can only be able to expand our services through you continued final, material and moral support. For any kind of donation to the hospital kindly contact or you may make your cash donation to:

Name of Bank : Barclays Bank Pic
Mutaba House Branch - Cairo Road
Lusaka

Bank Sort Code: 02-00-16
Bank Swift No.: BARCZMLX
Account No.: 1683426
Account Name: IL BONG HUH

Contact
Cellphone: 026-0977-521425
026-0977-610895

Casa Verde – Auszüge aus den „Tagebuchnotizen 2011“



„ ... *The greatest and for the children the most exciting event was this year the junction of both Casa Trampolines with Casa Verde. In the last one to two years Peru went through a perceptible development ...*

„ ... *Das Bedeutendste und für die Kinder sicherlich das Aufregendste war sicherlich die Zusammenführung der beiden Casas Trampolines mit Casa Verde. Peru durchlief nämlich in den letzten ein bis zwei Jahren einen wahrnehmbaren Wandel ...*

Ein Wirtschaftswachstum um die 10 Prozent und ein ständig steigendes Konsumangebot begleitet von einer erhöhten Kaufkraft eines privilegierten Sektors der Bevölkerung sind das mehr oder weniger freundliche Gesicht dieses Wandels. Dies geht jedoch einher mit einer ständigen Teuerung der Lebenshaltungskosten und der Problematik einer ungerechten Verteilung, die den ärmeren Sektor der Bevölkerung noch mehr in die Armut drängt.

Auswirkungen des wirtschaftlich-politischen Wandels in Peru auf das Projekt.



Diese Entwicklung geht natürlich auch an unserer Casa Verde nicht spurlos vorüber: Mehr oder weniger gleichbleibende Spendeneinnahmen sehen sich konfrontiert mit ständig steigenden Ausgaben in den Lebenshaltungskosten. Die Mitarbeiter der Casa Verde drängen zu recht auf eine etwas bessere Bezahlung, die

Lohnnebenkosten steigen. (...) Vor diesem Panorama sahen wir uns vor eine Herausforderung gestellt. Eins war klar: Kein Kind soll Casa Verde verlassen müssen, es soll mit derselben Anzahl der Kinder gearbeitet werden und die hohe Qualität unserer Arbeit, die immer noch unser Markenzeichen ist, soll erhalten bleiben. Die Lösung des Problems sahen wir darin, die Betreuung der Kinder komplexer zu gestalten. In der Praxis sah dies nun so aus, dass wir die Kinder so auf die beiden neuen Häuser – die bisherigen Casa Trampolines – verteilen, dass daraus nun ein Haus für Jungen und eines für die Mädchen entstand.

Im bisherigen Haupthaus Casa Verde sollen dann, nach den notwendigen Renovierungsarbeiten, verschiedene Aktivitäten Platz finden, die unserem Arbeitsauftrag entsprechend, der Gemeinschaft dienlich zu sein, und darüber hinaus aber unserer Casa Verde auch zu Einnahmen verhelfen.

Beispiele für die positiven Ergebnisse der Projektarbeit:

(...) Seit März nehmen sechs unserer Sprösslinge an einem Kinderchor-Projekt teil, welches in Zusammenarbeit mit dem Netzwerk der Kinderheime und einer amerikanischen Non-Profit-Organisation ins Leben gerufen wurde. Dreimal pro Woche treffen sie sich mit Kindern aus anderen Heimen, um für ihre Auftritte zu üben. Sie studieren englische und spanische Lieder ein und hatten bereits verschiedene Konzerte. Das dort gezeigte Können überraschte das Publikum jedes Mal und so bekommt unser Kinderchor immer wieder neue Einladungen (...)

Nach dem sie neun Jahre in unserer Familie lebte, fiel es uns besonders schwer, uns von Gladys zu verabschieden, die zukünftig mit ihrer älteren Schwester zusammenleben wird. Nach erfolgreich abgeschlossener



Schulausbildung und Ausbildung zur Friseurin hat sich unsere Gladys zu einer aufgeschlossenen, selbständigen und verantwortungsvollen jungen Señorita entwickelt, die nun ihren eigenen Weg gehen wird. Sie arbeitet in einem der besten Friseursalons Arequipas und ist somit finanziell unabhängig.

Die Türen von Casa Verde werden ihr weiterhin immer offen stehen. In diesem Sinne wünschen wir ihr alles Gute (...)

Volker Nack, Dojang Arequipa

Auch dieses Jahr konnten 2.000 Euro aus dem Erlös der Sommerlager Show an Casa Verde überwiesen werden (ISHA, CJI).

ANNOUNCEMENT - Myong Sang in 2012



Chon-Jie-In Meetings for the Four Seasons 2012



Chon-Jie-In 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. Sonsanim Ko, Myong accompanies these meetings.

Myong Sang Meetings 2012 (from 11 a.m. to 3 p.m.)

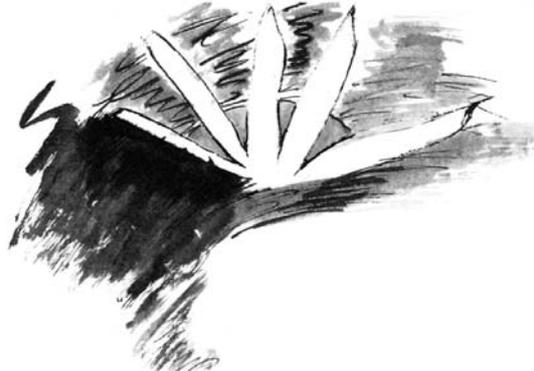
- Winter .Januar 14th
- Spring .April 21st
- Summer .Juli 07th
- Autumn .Oktober 13th

Int. Family Spring Party

with Korean art exhibition on June 2th, 2012 in Webern

The meetings are free of charge; a donation for the projects of the CJI association is welcome. Maximum 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: +49-69-35357738 (Detlef Fischer, CJI e.V.), verein@chon-jie-in.org
Address: Chon-Jie-In Haus (Elternhaus von Shinson Hapkido),
Brandauer Weg, D-64397 Webern, Phone/Fax: +49-6167-9128-30/-34



Myong Sang und Shinson Hapkido

Chon-Jie-In Myong Sang / Meditation

Jedes Shinson Hapkido Training beginnt und endet mit einer Meditation (*Myong Sang*), um Körper, Herz und Geist zu entspannen und zur Ruhe zu bringen. Auch während des Trainings wird geübt, diese Verbindung nach innen aufrecht zu erhalten und bewusst wahrzunehmen.

Zu meditieren bedeutet in sein Herz zu schauen. Das kann jeder machen, unabhängig von der Religion/Weltanschauung. Wenn man regelmäßig meditiert, wird man immer ruhiger und klarer, so dass man sein wahres Selbst und den Geist des Universums (*Do*) erkennen kann. Um *Do* zu finden, muss man sein Herz von allen Schalen (Ängsten, festen Vorstellungen, Egoismus, Habgier etc.) befreien und es weit öff-

nen. Dann wächst das (Selbst-)Bewusstsein und die Erkenntnis, dass Mensch und Natur untrennbar miteinander verbunden sind: Himmel-Erde-Mensch (und alles Leben) ist eins (*Einheitsmeditation: Chon-Jie-In Myong Sang*).

Es gibt verschiedene Meditationsmethoden, z.B.:

1. Myong Sang:
Meditation „von der Dunkelheit ins Licht“
2. Son:
Meditation zur inneren Reinigung
3. Cham Son:
Meditation zum Erkennen einer tieferen, inneren Wahrheit
4. Muk Sang:
Schweigsame Meditation
5. Gido:
Beten, Gebetsmeditation

Dojang Vienna donates to the "Integrationshaus"

Proceedings of the Shinson Hapkido Show doubled by the Dojang: 1517 Euro for the good cause.

The Integrationshaus ("House of integration") has been supporting asylum seekers and refugees for 15 years. This fits perfectly Shinson Hapkido's central goal of respecting each other. Anyways, everybody seemed highly motivated during the Shinson Hapkido show on November 27th, 2010. The local press reported of "people enjoying themselves in movement" and a "unique martial arts performance".

Dojang Wien spendet dem Integrationshaus

Reinerlös der Shinson Hapkido-Dojang-Show durch die eigene „Kassa“ verdoppelt: 1.517 Euro für den guten Zweck

Das Wiener Integrationshaus unterstützt seit 15 Jahren Asylsuchende und Flüchtlinge, was mit dem Ziel eines respektvollen Miteinanders, das beim Shinson Hapkido eine zentrale Rolle spielt, offenbar sehr gut zusammen passt. Jedenfalls war der Shinson Hapkido-Vorführung am 27. November 2010 deutlich anzumerken, wie motiviert alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Sache

gingen. Die lokale Presse berichtete vom „großen Spaß an der Bewegung“ in einer „einzigartigen Kampfkunstshow“.

Norbert Teufelbauer, Dojang Wien



Die Vorsitzende des Wiener Integrationshauses, die Künstlerin Beatrix Neundlinger (Mitte), freut sich mit dem Dojang Wien über die gelungene Aktion.

Von der Natur inspiriert und von den Bienen lernen – Herbstlehrgang 2011 Dojang Wien

Es ist Freitagmittag und wir lassen die Stadt hinter uns und freuen uns auf saftige Wiesen, gute Bergluft, Training im Freien und ein erholsames Wochenende.

Unsere Wiener Kyosanim Norbert und Lars haben sich wieder etwas für uns ausgedacht. Wir gehen Kyosanim Waltraud in der Weststeiermark besuchen. Was letztes Jahr gut erprobt, wurde dieses Jahr schon zur Tradition. 17 WienerInnen mit Kind und Kegel machen sich auf den Weg. Was uns beim Lehrgang in Steirisch Laßnitz erwartete war eine Mischung

aus Neuem, eigenen Kreationen und Vertrautem.

Nach der Ankunft machten wir uns auf zu unserer Trainingswiese, um unsere Yaksok Daeryons zu trainieren. Das Motto, was sich das ganze Wochenende durchzog, war eigene Techniken Ausprobieren, wobei uns eine Vielfalt von Möglichkeiten als Anregung geboten wurden. Mit staunenden Augen und Ohren schauten wir, was unseren Kyosanim alles vorführten.

Samstag nach dem Training in den frühen Morgenstunden im Morgentau machten wir uns wieder auf den Weg. Der Berg rief und wir kamen. In 1.870 m Höhe genossen wir den Sonnenschein, die gute Bergluft, das schöne Panorama, unsere Jause und einfach das schöne Leben und konnten so richtig die Seele baumeln lassen.

Am Sonntag, noch bevor die Kirchenglocken zu Läuten begannen, machten wir uns wieder auf zu unserer Wiese. Sie erschien uns noch saftiger und feuchter und kälter als am Morgen zuvor. „Herausforderungen annehmen und meistern“ waren die aufmunternden Worte von Norbert. Dank Waltraud, die uns den Sonnengruß beibrachte endete das Training im schönsten Sonnenschein.

Von der Natur beschenkt machten wir uns auf den Weg zu den Bienen. „Die Bienen zeigen uns wie wir leben sollten“, waren die einleitende Worte des Bio-Imkers, der uns durch seinen Bienenhof führten und uns gewisse Zusammenhänge, warum wir für unseren Dobok die Bienen brauchen, informierte.

Ausgestattet mit neuem Wissen und gutem Honig ließen wir im Abschluss-Training die Natur ein letztes Mal auf uns wirken. Danke Waltraud, Hannes, Lars, Norbert und Uli für das Training und das Wagnis, mit uns das zweite Mal die Stadt zu verlassen und aufs Land zu ziehen.

Manuela Meier, Dojang Wien



75. Geburtstag von Bu-Sabomnim Martin Backes, 1. Ki, Belgien



Zu Ehren seines 75. Geburtstages am 25. Oktober 2011 fand ein Fest im kleinen Rahmen für den zur 1. Ki-Generation gehörigen Bu-Sabomnim Martin Backes statt.

Überraschungsgäste waren Somsanim Ko, Myong und seine Frau sowie sein Bruder mit seiner Frau.

Bei köstlichem Essen, kleinen Vorträgen und in gemütlicher Runde verbrachten die Gäste einen schönen Abend!

Herr Backes ist seit 1968 mit Kampf- und Bewegungskunst verbunden, er ist seit der Gründungszeit Mitglied des Shinson Hapkido, Dojangleiter des Dojang Elsenborn und er ist nach wie vor aktiv beim Training dabei.

Alles Gute, viel Glück und beste Gesundheit für die Zukunft, lieber Bu-Sabomnim Martin!



Herbstausfahrt 2011 mit der „Pro-Cap“-Sportgruppe Zug

Seit über 15 Jahren unterstützen unsere Shinson Hapkido-Mitglieder als FahrerInnen die Herbstausfahrt dieser Gruppe. In diesem Jahr fuhren wir am 1. Oktober mit insgesamt 34 handi- capierten Personen von Cham ins Emmental zum Restaurant Fritzenfluh im Kanton Bern, wo wir bei Kaffee und Kuchen den Ausblick in die wunderschöne Herbstlandschaft genießen konnten.

Die Rückfahrt führte uns durch das hügelige Luzerner Hinterland, wo wir uns an den vielen bunten und mit Äpfeln behängten Bäumen und großen Maisfeldern erfreuen durften. Die gemütliche Ausfahrt endete im Alters- und Pflegeheim Sunnehof in Hünenberg, bei einem feinen mit Liebe zubereiteten Essen. Der wunderschöne Herbsttag verabschiedete sich mit einem herrlichen Sonnenuntergang. Glücklich und zufrieden brachten wir

alle TeilnehmerInnen mit unseren Fahrzeugen nach Hause.

Ich persönlich habe diesen Tag mit vielen neuen Eindrücken, Bekanntschaften und Erfahrungen sehr genossen und freue mich bereits wieder auf die nächste Ausfahrt im Herbst 2012.

Wo wird's dann wohl hingehen ...?

Andrea Durrer, Dojang Cham



Ein echter „Hammer“ und ein Fest im Schnee: 1.000 Schweizer Hexen im Walliserdorf Blatten



Am 14. Januar, 2011 um 15.00 Uhr ging ich nicht mehr vom Fenster, da Gisela mir sagte, eine Christina käme mich abholen und ich solle ihr den Weg zu ihr nach Brunnen zeigen. So erkannte ich schnell die suchende Fahrerin und wetzte hinunter. Wir begrüßten uns und packten meine sieben Sachen ins Auto. In Brunnen dann stiegen noch Sara und Gisela zu. Bords, Helme und Skischuhe mussten mit uns vier Frauen bequem platz haben und los ging die flotte Fahrt.

Andermatt, Realp und Furkaverlad. Wir hatten Glück. Ein Kaffee lag noch drin und schon brachte uns der Zug auf die andere Seite. In knapp 3 Stunden erreichten wir Blatten. Ein schmuckes Walliserdörfli. Kleine Chalets, viele Stadel, die so typisch sind, eine hübsche Kirche und alles braungebrannt. Wir waren begeistert. Uns stand das Ferienhaus Ahorn 2 offen und wir bezogen unsere Zimmer. Ma-



te weilten schon im Dorf, um den morgigen Tag nicht zu verpassen. Nach dem Essen genehmigten wir noch im Blattnerhof den Kaffee und ja ... alle merkten die Müdigkeit. Das Beste dagegen – eine Mütze voll Schlaf.

Samstag morgen um 7.00 Uhr klingelte Giselas Handy und wir machten uns auf die Socken. Jetzt wurde das Hexengewand angezogen, Die Nase aufgesetzt und gemütlich ging es durch das schmucke Dörfchen dem Frühstück entgegen. Jetzt kam Leben in das Bergdorf. Gruppen von Hexen formierten sich vor der Bergstation. Wir konnten uns nicht mehr halten. In allen Farben und Formen, weiblich und männlich ... mit all diesen Hexen, es war der reinsten Hexenkessel, schwebten wir durch die Luft. Leider noch nicht auf dem Besen. Auf der Bergstation angekommen begrüßte uns hellster Sonnenschein. Atemberaubend und diese Hexen ... echt, es war der Hammer. Am Morgen fand das Skirennen statt. 600 an der Zahl flitzten in halsbrecherischem Tempo die ausgesteckte Piste runter. Am Nachmittag kamen die 1.000 Hexen an die Reihe. Doch denen presierte es nicht so. Immer wieder rasteten sie und wir ließen uns in die Hexengeheimnisse einweihen. Wir waren ja so quasi Hexenlehrlinge. Die Gotthelf Hexen hatten einen

gen knurrend machten wir uns auf die Pirsch, dabei konnten wir uns nicht groß verlaufen. Im Restaurant Massen ließen wir uns dann nieder und es war offensichtlich, das da etwas Großartiges bevorstand. Die Musik dröhnte und viele Leu-

mächtig deftigen Trunkso sah ich mich gezwungen, schnell ein Wienerli zu essen, sonst wäre ich nicht mehr heil runter gekommen. Das löste auch das Rätsel, das alle Helme tragen MUSSTEN... Klaro!

Es gipfelte in dem, dass sich die Hexengruppen mitten auf der Piste ein Fondue kochten oder Raclette oder Spätzli. Wir vergnügten uns großartig unter all diesen Hexengruppen. Mey, das war ein Fest.

Am Abend dann die große Rangverkündigung. Ganz schön viel Volk tummelte sich im Dorf herum. Die Stimmung war einfach phänomenal, ein Miteinander, als ob jeder jeden kennt. Wir ließen es uns gut gehen, tranken, speisten und bewegten uns zu guter Musik. Irgendwann in tiefer Nacht fanden auch wir den Weg durch das von Mond und Sterne hell erleuchtete Dorf und legten uns in seligen Schlaf.

Am Sonntag wollten wir noch das herrliche Wetter auskosten. Keine



Hexen waren mehr anzutreffen. Wir hatten quasi die Piste für uns. Die armen Hexen mussten wahrscheinlich die Nacht noch verdauen. Uns hüpfte das Herz in der Brust, es war so schön und wir Christina, Sara, Gisela und ich waren eine fetzige Frauengruppe... so richtig gemacht, um im nächsten Jahr wieder als Hexen am Fest teilzunehmen.

Natürlich mit vielen „jungen“ Hexen im Gepäck ...

Dojang Schwyz

Shinson Hapkido "Töff-Tour" 2011



Der geneigte Leser mag's zuerst erfahren. Die noch unerfahrenen und auch die erfahrenen Biker haben alle das gesteckte Ziel erreicht, sie sind gesund wieder in Cham angekommen.

Doch der Reihe nach: Gegenüber dem Jahrgang 2010 hatten wir eine um 33.3 % höhere Menge an was im Formel 1 Zirkus als „Fahrermaterial“ bezeichnet wird.

Bu-Sabomnim Thomas Werder war als Lehrling zu uns gestoßen und hat die Tour mit Bravour gemeistert. Ursprünglich wiederum geplant, in den Schwarzwald zu fahren mussten wir die Idee ändern, weil mit dem „L“ darf die Landesgrenze nicht überfahren werden. So hatten wir vereinbart, uns nach dem Inlandwetter zu richten. Die Wetterlage ließ freitagabends nur eine Option offen. Wir flüchteten vor der herannahenden Front nach Osten. Wie geplant schafften wir es ohne bemerkenswerten Regen bis nach St. Gallen. Von Cham aus waren wir an den Aegerisee, dann über den Ratenpass zum Sihlsee, von dort über die



der angegliederten Pizzeria verpflegten wir uns und ich staunte nicht schlecht über das Witzrepertoire meiner Fahrerkollegen. Um halb elf zogen wir uns in die französischen Doppelbetten zurück und versanken in Träume, die am nächsten Morgen nur noch Schnee von gestern und aus dem Gedächtnis geschmolzen waren. Im Hotel „Schiff“ wurde uns ein feines, reichhaltiges Frühstück serviert. Aus dem vereinbarten „09.00 Motor“ wurde vorerst mal nichts denn die von Bu-Sabomnim Marcel gemietete Harley hatte im Regen wohl schlecht geträumt und wollte die Kraft, die es galt, den 1600 ccm Motor zu starten, nicht mehr aufbringen. Gewitzt durch letztjährige Erfahrungen mit dem Motor des Schreibers hatte Ingenieur Olivier ein perfektes Überbrückungskabel präpariert und mitgeschleppt. So wurde der Motor nach einigen Vorbereitungsarbeiten wieder

Sattellegg nach Siebnen, den Rickenpass und die Wasserfluh (848 m) nach Herisau und St. Gallen gerollt. In der Stadt meiner Kindheit streifte sich Olivier Sterchi die Regen hose über und 15 Minuten später trafen wir in Horn am „Schwäbischen Meer“ ein, wo wir das erstbeste Hotel belegten.

In der stärker werdenden Regen dem Rheinflall entgegen. Diesen zu besichtigen war kein Reinfall, denn er führte genügend Wasser um imposant zu wirken. Durchs Zürcher Unterland kämpften wir uns vor bis zu dem Ort Buchs im Furttal, wo uns im Res-

zum Laufen gebracht. Inzwischen hatte uns eine Regenfront erreicht und so fuhren wir denn mal los in Richtung Untersee nach Ermatingen. Am malerischen Hafen brauchten wir dann die nächste Tasse Kaffee.

Eine nächste Besichtigungsrunde drehten wir durch den Ort Gottlieben – und wenn man so einen Namen hat versteht es sich von selbst, dass die Riegelbauten (Fachwerk wie unsere nördlichen Nachbarn dazu sagen) lieblich aussahen, auch wenn sie Drachenburg heißt. Das normalerweise touristisch überlaufene Stein am Rhein ließen wir rechts liegen und steuerten im stärker werdenden Regen dem Rheinflall entgegen. Diesen zu besichtigen war kein Reinfall, denn er führte genügend Wasser um imposant zu wirken. Durchs Zürcher Unterland kämpften wir uns vor bis zu dem Ort Buchs im Furttal, wo uns im Res-



restaurant „Bergwerk“ hausgemachte Hamburger und Kartoffelsalat aufgetischt wurde. Ein Kurzbesuch meiner Schwester mit Mann wurde kurz eingestreut. Dann machten wir uns nach gemeinsam gefasstem Beschluss auf dem kürzesten Weg unter die Reifen nehmend auf Richtung Dojang Cham, wo wir nach 325 stressfrei gefahrenen Kilometern den Kreis einmal mehr schlossen.

Bis nächstes Jahr um die gleiche Zeit bei hoffentlich mal wieder strahlendem Sonnenschein.

Otto Geiger, Dojang Zug

Dekoriert mit Azurblau: Dorf-Sommerfest 2011 in Cham inklusive Vorführung

Feucht und kalt war es, als wir uns am Samstagmorgen gegen Ende August 2011 am Seeufer von Cham trafen. In den vergangenen Tagen war der Schnee für diese Jahreszeit empfindlich tief gefallen, dies bestätigten die schneebezuckerten Berge ringsum. Der heiße Kaffee, die frischen Croissants und die anschließend zugeteilten Arbeiten ließen die niedrigen Temperaturen schnell vergessen.

Mit großem Eifer erbauten wir die „Fun Beach Bar“ und die Anlage für unsere Attraktion „Bull Riding.“ Alles wurde mit viel Enthusiasmus, kreativ und liebevoll gestaltet: Die Einrich-



tung, die Dekoration, die Beschriftungen, usw. Und fast unbemerkt, aber mindestens mit demselben Wetteifer, putzte der Himmel die restlichen Wolken weg, dekorierte mit Azurblau, strahlend warmer Sonne und klarster Fernsicht. Das richtige Wetter für ein Dorffest!

Viele Besucher kamen während dieser zwei Tage zum Fest. Bei uns vergnügten sie sich mit dem Rodeo-Reiten auf dieser Höllenmaschine, ließen sich in der Bar einen Toast oder einen Mojito zubereiten und genossen die gemütliche Atmosphäre an der „Fun Beach-Bar“.

Am Sonntag fand zweimal eine Shinson Hapkido-Vorführung auf der Wiese statt. Dem zahlreichen Publikum zeigten Kinder und Erwachsene „Spass und Action.“

Am Sonntagabend ging es ans Aufräumen. Mit der eintreffenden Däm-



merung wurde das letzte Fötzeli (das letzte Papierfetzchen) eingesammelt und gemeinsam verließen wir einen sauberen Festplatz. Zurück bleibt die Erinnerung an ein schönes, herzliches, gemeinsames Erlebnis.

Ein großes Dankeschön ans OK-Team und an alle Helfer und Helferinnen vom Vilette-Fäscht 2011 in Cham!

Sara Weinberger, Dojang Cham

Messen, schleifen, bohren, konstruieren, diskutieren Spaß beim Aktionstag im Dojang Cham

Bau-, Mal- und Renovierungsarbeiten am Samstag, den 24. September 2011 im „Chon-Jie-In“-Dojang: Viele HelferInnen arbeiteten mit großem Fleiß und Elan einen Tag lang in verschiedenen Teams.

Die Hauptarbeiten waren: Renovation der Fensterfront und Einbau der neuen Fensterdekoration im Dae Dojang, Wandschränkbau im Krafraum, Umbau/Erweiterung Schuhregal im Eingangsbereich, Einbau Sandsackhalterung (Laufschiene) im Dae Dojang, Räumen/Einrichten Lagerraum im

WC-Bereich, kleinere Mal- und Reparaturarbeiten im und ums Dojang.

Dank dem tollen Einsatz erstrahlt das Dojang Cham in neuem Glanz und mit erweiterten Möglichkeiten im ganzen Dojangbetrieb. Es hat großen Spaß gemacht und ich freue mich schon jetzt auf den nächsten Aktionstag.

Herzlichen Dank – Kamsa Hamnida.

*Bu-Sabomnin Thomas Werder,
Dojangleiter Dojang Cham*



Ein Hinterhof als Festgelände – Fünf Jahre Dojang „Bonjil“ in Bremen

Shinson Hapkido-Show, Live-Musik und eine Tombola-Aktion – auch für Kinder in Peru.

Seit fünf Jahren trainieren wir in den Räumen der Waller Heerstr. 110. Dieses Jubiläum haben wir mit einem Tag der offenen Tür gefeiert. Skeptische Stimmen vermuteten eine vermeintlich geringe Resonanz aufgrund des Werder-Fußballspiels an diesem Tag. Doch weit gefehlt; unser Fest war ein voller Erfolg. Und nach dem Spiel konnten auch einige Fans nicht umhin, bei uns noch reinzuschauen. Es kamen mehr Gäste als erwartet.

Das Glück war auf unserer Seite. Den ganzen Tag über wärmte uns die Sonne. Bei den Vorbereitungen haben alle, Groß und Klein mitgeholfen und in wenigen Stunden erstrahlte ein kleiner Hinterhof zu einem wunderschönen Festgelände. Die Eltern unserer jüngeren Mitglieder haben köstliche Kuchen und Torten gezaubert. Für reichlich erfrischende Getränke war gesorgt. Und wem es zu heiß wurde, der fand immer ein schattiges Plätzchen. Ein buntes Treiben verschiedenster netter Menschen amüsierte sich. Der Grillstand war stets begehrtes Anlaufziel und die Grillmeister hatten alle Hände voll zu tun, die Hungrigen mit leckeren Würstchen zu versorgen. Immer wieder erklangen

die freudigen Rufe über unerwartete Gewinne, die unsere bezaubernden Glücksfeen der Tombola bereithielten. Es gab unzählige Gewinne, die den ganzen Tag über verteilt wurden! Abends gab es dann noch die Ziehung der Hauptgewinne.

Der Erlös dieser Tombola wird zur Hälfte unseren Verein bei seiner Arbeit unterstützen und zur andere Hälfte das Straßenkinderprojekt „Casa Verde“ in Peru.

Die Kinder fanden Kurzweil auf unserem fantastischen, selbst gestalteten Spielplatz. Sie haben gemalt, Luftballons zum Kneten mit Sand gefüllt und konnten sich nach Herzenslust austoben. Wundervolle Klänge einer kleinen Live-Band schmeichelten unsere Ohren. Der Weg zu unserem Fest hätte sich schon allein für diese Darbietung gelohnt. Aber wir hatten auch noch etwas zu zeigen. So drängten neugierige und gespannte Gesichter dicht an dicht auf der Treppe, im Gang und innerhalb des Dojangs; Das Haus



war voll. Und wir waren wohl alle ein bisschen vom Lampenfieber erfasst. Aber wie die Kraniche fliegend, mit des Affen Geschick, Su-Techniken, Yaksok-Daeryon, Changbong vorführend – unsere Show war zirkusreif – ernteten wir einen Riesenapplaus. Wir selbst hatten richtig Spaß dabei und waren doch erleichtert, als es geschafft war. Die Belohnung war dann das Buffet mit Köstlichkeiten, die uns in der Abenddämmerung schmeckten. Und wie könnte es anders sein, gab es dann bis in die Nacht Gelegenheit für viele Gespräche und Tanz zu heißen Rhythmen. Für mich bleibt dieses Fest als Juwel in der Schatzkiste meiner Erinnerungen.

Maik Hembluck, Dojang Bremen



Sich als Verein präsent und am kulturellen Miteinander der Heimatstadt interessiert zeigen, mit einigen Aktiven dabei sein, Berührungsängste „grad mal vergessen“ und mitten unter die Leute gehen, Aufmerksamkeit auf sich ziehen, das Publikum unterhalten und Interessierte informieren. Dies alles gehört zusammen, wenn man am Tag der Kulturen seinen Beitrag leistet. Unter den vielen anderen internationalen Darbietungen war die

die Schaulustigen, Kinder – klar – in der ersten Reihe.

Man hörte die lockeren, spontan und aus dem Augenblick heraus ins Mikrofon gesprochenen Erläuterungen von Sonsanim Ko, Myong, bestaunte ein kompaktes und ziemlich spektakuläres Programm, das die Teilnehmer natürlich in den Wochen zuvor extra eingeübt haben. Angesichts der äußeren, zum Beispiel was die Bewegungsfreiheit angeht, doch recht be-

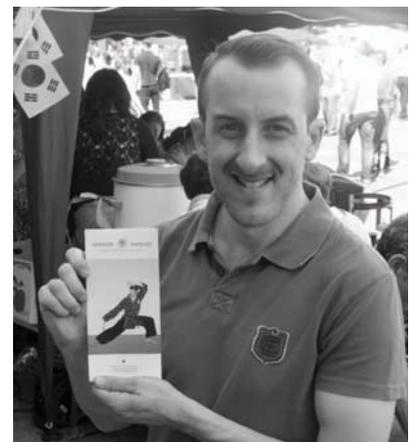
„Tag der Kulturen“ in Darmstadt

kleine Show des Dojang Darmstadt sicher ein besonderes Event, das viele Zuschauer ohne Umwege überzeugt und freundlich angesprochen hat.

Um die Mattenfläche vor der Bühne auf dem Luisenplatz drängten sich dicht an dicht

schränkten Möglichkeiten, stellten sie ein ausgesprochen kurzweiliges Programm auf die Beine. Je mehr Energie zu spüren, je mehr „Kihap“ zu hören war und je mehr Bruchtests mit einem Knall gelangen, desto ausgelassener war die Stimmung: Lachen, Beifall, Bravorufe.

Da passte es gut, gleich im Anschluss unter den Schaulustigen Flyer zu verteilen – auch Werbung muss sein.



Staying young by communicating / Kommunikation hält jung!



How the seniors of the Dojang Darmstadt put together training and socialising

Helma Zängerlein has been taking part actively in the Shinson Hapkido senior's training in the Dojang Darmstadt since 2004. She is always first showing up on Wednesday mornings.

On December 2nd 2011, she turned 90 years. We share our congratulations!

Helma Zängerlein stays fit by regular training for her health, her way of organizing her daily life and her open and friendly attitude. "Staying young by communicating" seems to be her motto. For many years now, Helma has been giving shelter to international students from all over the world (like Cameroon) in her little house. These young people are not only happy to have found a place to stay, they also profit by Helma's will-

ingness to talk and to practise German with them.

Like our pictures suggest, sociability plays an important part with the Dojang in Darmstadt. And Helma is not only at the centre of things in the gymnastics, but also in the coffee gatherings afterwards.

Wie die Senioren im Dojang Darmstadt Bewegung und Geselligkeit verbinden

Seit 2004 nimmt Helma Zängerlein aktiv am Shinson Hapkido-Seniorentraining im Dojang Darmstadt teil. Beim Training am Mittwochmorgen ist sie immer die Erste.

Am 2. Dezember 2011 ist sie 90 Jahre alt geworden. Wir gratulieren!

Abgesehen von ihrem regelmäßigen Pensum an Bewegung für die Gesundheit hält sich Helma Zängerlein auch durch ihren alltäglichen Lebenswandel und ihre aufgeweckte, freundliche und offene Einstellung fit. Ihr Motto scheint zu sein: Kommunikation hält jung! Seit vielen Jahren beherbergt Helma z. B. immer wieder Studierende aus vielen Ländern, derzeit z. B. aus Kamerun, als Mieter in ihrem kleinen Haus. Die jungen Leute sind nicht nur froh, eine Bleibe gefunden zu haben, sie profitieren auch von Helmas Dialogbereitschaft – und lernen Deutsch, was ihnen natürlich auch im Studium nützt.

Wie man auf unseren Bildern erahnen kann, spielt auch im Darmstädter Zentrumsdojang Geselligkeit eine große Rolle. Genau so wichtig wie die Gymnastik auf der Matte – Helma mitdendrin – ist nämlich die Kaffee-Stunde danach: Zeit für Gemeinschaft und freundschaftlichen Austausch.

On the lower left side you can see Helma together with Eva Duft, who at the age of 75 is our currently oldest active Shinson Hapkido teacher.

Wie man auf unseren Bildern erahnen kann, spielt auch im Darmstädter Zentrumsdojang Geselligkeit eine große Rolle. Genau so wichtig wie die Gymnastik auf der Matte – Helma mitdendrin – ist nämlich die Kaffee-Stunde danach: Zeit für Gemeinschaft und freundschaftlichen Austausch.



Links unten ist Helma zusammen mit Eva Duft zu sehen, der mit 75 Jahren zur Zeit ältesten aktiven Shinson Hapkido-Lehrerin.

Detlef Gollasch, Dojang Darmstadt

Kommt alle in den Odenwald - Der Dojang Erbach wird 10 Jahre alt!

Es ist halt schön,
 Wenn wir die Freunde kommen
 sehn.
 Schön ist es ferner, wenn sie bleiben
 Und sich mit uns die Zeit vertreiben.
 Doch wenn sie schließlich wieder
 gehn,
 Ist's auch recht schön.
Wilhelm Busch



Am 19.05.2012 würden wir gerne in uriger Umgebung mit Weck, Worscht, Woi, Hopfengebräu und natürlich EUCH feiern.

Packt den Schlafsack ein und macht euch bei,
 Platz ist in 20 Hütten!

Infos unter
www.shinsonhapkido-erbach.de/
 oder 0175/4620694

*Liebe Grüße, Kyosanim Günther Lust
 Dojangleiter Dojang Erbach*

Bewegt in Westafrika . . . unterwegs im "Land Of The Big Smile"



Im letzten Frühjahr entschloss ich mich, teilweise aus einfacher Neugier und Interesse an fremden Kulturen, in Erwartung einer ungewöhnlichen Selbsterfahrung, und auch aus politischer Überzeugung für ein halbes Jahr in den Entwicklungsdienst zu gehen. Mit der deutschen Organisation Cap Anamur - dt. Notärzte e.V. verschlug es mich von Mitte Januar bis Mitte Juli nach Sierra Leone. Eines

der am wenigsten entwickelten, und ärmsten Länder der Welt. Mittlerweile schon wieder in Vergessenheit geraten, aber vielleicht noch einigen bekannt wegen des brutalen Bürgerkrieges zw. 1991 und 2002, bei dem viele Kinder als Soldaten rekrutiert wurden, und der zum großen Teil durch die reichhaltigen Diamantenvorkommen des Landes finanziert wurde. Die gesamte Infrastruktur des Landes wurde zerstört und es besteht auch heute noch ein großer Mangel an qualifizierten FacharbeiterInnen, so dass Sierra Leone nach wie vor auf Hilfe von Außerhalb angewiesen ist.

Als ich Sonsanim davon erzählte sagte er: 'Warum wollen Sie dort hin reisen? Sie haben doch genug hier zu tun'. Ja, und natürlich hatte er auch irgendwie Recht, aber es gab genug Gründe für mich diesen Schritt zu gehen. Unter anderem interessierte mich z.B. was bleiben würde, wenn ich aus meinen ganzen festen Strukturen heraustrete, wie würden sich dann die 5 Lehrmethoden anfühlen, welche Bedeutung würden sie dort für mich haben?

Von früheren Reisen sind mir andere Kulturen zwar vertraut, aber das Ankommen und Eintauchen in Westafrika hat mir das erste Mal gezeigt was

ein ‚Kulturschock‘ ist. Alles ist auf eine ganz eigene Art und Weise anders, überall ein unglaubliches Gewusel, nicht so schön strukturiert wie bei uns. Auch alltägliche Sachen wie Einkäufen erscheinen einem dort zugleich einfach und auch unglaublich kompliziert.

Mich verschlug es also in die Hauptstadt Freetown, in das einzige dort existierende Kinderkrankenhaus. Unser Cap Anamur Team bestand aus zwei Ärzten, zwei Krankenschwestern und einem Local, also einem ein-



... Bewegt in Westafrika . . . unterwegs im "Land Of The Big Smile" ..



heimischen Libanesen, der Logistiker, Techniker, und eigentlich 'Mädchen für Alles' war. Die beiden Ärzte arbeiteten auf den verschiedenen Stationen mit, um die wenigen, lokalen Ärzte zu unterstützen, die chronisch überlastet waren. Ca. 95–98 % der Medikamente und Gebrauchsmittel werden in dem KH von *Cap Anamur* zur Verfügung gestellt, da die Regierung so gut wie nichts liefert. Unsere Aufgabe war es u.a. diese Sachen zu verteilen, den Verbrauch zu kontrollieren, das System strukturell zu verbessern, die Schwestern und Pfleger zu motivieren, und v.a. im Gebiet 'Hygiene' zu schulen. Im Krankenhaus sah für mich alles erst einmal nur chaotisch, unsortiert, unsauber aus. Es gab kein fließendes Wasser, kein Desinfektionsmittel, meistens keinen Strom, dafür aber in Schubladen und Schränken, außer verklebten, alten Medikamentenflaschen, Ameisen, Kakerlaken, und diverse andere Kleinstlebewesen. Es schien irgendwie niemanden zu stören, - außer uns natürlich!

Ein wichtiger Schritt für mich war es, zu erkennen dass in dem Ganzen sehr wohl ein System enthalten ist, allerdings ein mir bisher unbekanntes! Ich fand es nicht leicht von meinen eigenen Maßstäben loszulassen, merkte aber wie wichtig dies war um überhaupt die Leute zu erreichen. Geholfen hat mir dabei mein Aufwachsen in einer großen Familie mit 6 Geschwistern. Ich hatte irgendwie recht schnell ein inneres Verständnis für das Gesamte, und fühlte mich in den Kreis der 'Nurses' integriert und

akzeptiert. Eine wichtige Voraussetzung, um überhaupt helfen zu können, wie ich immer wieder feststellte.

Während der ganzen Zeit fühlte ich mich auch Shinson Hapkido sehr verbunden. Ich war erstaunt wie leicht ich dort von dem Training, und allem was dazu gehört loslassen konnte, und trotzdem hatte ich das Gefühl mental sehr stark mit dem Shinson-Gedanken zu arbeiten. Ich glaube dass mir dadurch schwierige Gespräche viel leichter vielen, oder sogar erst möglich wurden. In mir kreisten oft Sätze, die ich schon so oft von Sönsanim gehört hatte wie: 'Jeder ist ein wertvoller Mensch', 'Du schaffst das' ... usw.

Es gab unendlich viele Situationen, in denen ich versuchte den Menschen Mut zu machen, aber gleichzeitig

auch zu motivieren und zu zeigen dass es sich manchmal lohnt zu kämpfen...für ein Kinderleben...für die Zukunft ihres Landes usw.. Das Wort 'Demut' hat für mich eine ganz andere Bedeutung bekommen. Ich war häufig ganz beschämt, z.B. als ich eines Tages feststellte, wie selbstverständlich Mütter im Freien auf Steinböden, in Gesellschaft von Ratten und Kakerlaken schliefen, um bei ihren Kindern zu sein. Darüber gab es kein Klagen, kein Jammern, allerdings auch keinerlei Impulse Situationen zu hinterfragen oder zu verändern. Ob dies an der afrikanischen Mentalität, oder an der immer noch spürbar bestehenden Traumatisierung liegt weiß ich nicht. Trotzdem habe ich die Menschen als absolute Improvisations,- und Lebenskünstler kennengelernt, voller Lebensfreude und Herzlichkeit, mit einer unglaublichen Leidenschaft, die sich spätestens dann zeigte, wenn irgendwo Musik ertönte.

Was habe ich mitgenommen aus Sierra Leone? Außer dem Lächeln der Menschen z.B. das der Shinson-Geist nicht an Shinson Hapkido gekoppelt ist. Egal wo wir leben, wir suchen immer die Gemeinschaft, und den Einklang mit der Natur. Unser Training ist ein schönes Medium um dies zu fühlen und zu verstehen. In diesem Sinne freue ich mich auf ein Wiedersehen, auf der Matte, oder wo auch immer...

*Bu-Sabomnim Sigrig Bujack-Blecher
Dojang Hamburg 5*



Int. Shinson Hapkido Association mourns its deceased in 2011

The members of our Dojangs have been informed about deaths at various occasions. Together we thought of them in silence. The Association conveys its mourning officially in written and spoken form. We want to share our compassion and comfort relatives and friends.

Die int. Shinson Hapkido Association erinnert an die Toten des Jahres 2011

Bei unterschiedlichen Gelegenheiten – auch bei üblichen Veranstaltungen wie dem Sommerzeltlager – wurden viele Mitglieder der verschiedenen Dojangs über die Sterbefälle informiert. Im Stillen wurde gemeinsam ihrer gedacht. Im Namen der Association wurde offiziell schriftlich und teilweise mit einem Redebeitrag Trauer bekundet. Verwandten und Freunden wurden Mitgefühl und Trost ausgesprochen.

Christine Ehmler, 06. Juli 1944 – 09. Januar 2011



Christine kam 1984 zum Shinson Hapkido, das heißt, sie war fast „von Anfang an“ dabei. ursprünglich war sie auf der Suche nach jemandem gewesen, der Gymnastik für Übergewichtige erteilt. Sonsanim Ko Myong erklärte sich damals bereit, einen Kurs mit ihr zusammen aufzubauen. Daraus entstand im Laufe der Zeit eine Heilgymnastikgruppe, deren Leitung Christine bald übernahm: Sie leitete fast 27 Jahre lang diese Ki Do In-Gruppe in Darmstadt, und es kam sehr selten vor, dass sie einmal nicht kommen konnte. Seit einigen Jahren hatte sie noch eine weitere Gruppe in Egelsbach. Mit ihrer Herzlichkeit und

Fürsorge schuf Christine hier eine echte Gemeinschaft, die auch außerhalb des Trainings fest zusammenhält.

In den ersten beiden Jahren beschränkte sie sich auf die Gymnastikkurse. Aber ihre beiden Söhne trainierten Shinson Hapkido als Kampfkunst, und irgendwann kam auch Christine auf den Geschmack. Das Training war für sie eine gewaltige Herausforderung, besonders die Sprung- und Falltechniken, aber sie ließ sich nicht unterkriegen. Sie sprang wortwörtlich über ihren eigenen Schatten und schaffte im Jahr 1997 sogar die Schwarzgürtelprüfung.

Ihre Dan-Generation, die 11. Ki, hielt ungeachtet des Altersunterschieds immer fest zusammen. Christine hatte sowieso einen super „Draht“ zu den jungen Leuten. Sie und „ihre Jungs“ waren stets vorne mit dabei, wenn es darum ging, gemeinsam zu trainieren, Veranstaltungen aller Art zu organi-

sieren oder sonstige Arbeiten im Dojang zu übernehmen.

Viele Jahre lang leitete Christine die Organisation unseres jährlichen Weihnachtsbasars und trug dazu bei, dass der Erlös für die Seniorenhilfe ständig stieg. Sie organisierte auch die Besuche und Feiern im Ohlystift, bei denen die Spenden dann übergeben wurden. Bei vielen Sozialprojekten war sie sehr engagiert dabei, und nachdem für die Sozialarbeit der Chon-Jie-In e. V. gegründet worden war, übernahm sie bald auch darin die verantwortungsvolle Aufgabe des Kassenwarts.

Mit Ihrer Zuversicht und Lebensfreude hat Christine vielen anderen Menschen Kraft und Hoffnung gegeben. Gemeinschaft war für sie der wahre Sinn von Shinson Hapkido und danach lebte sie auch. Wir bleiben im Herzen immer mit ihr verbunden.

Elke Stender, Dojang Darmstadt



11. Ki-Generation, Danprüfung 1997

Michael Rieger, 19. Februar 1956 – 03. Juli 2011



In den Ferien erreichte uns die traurige Nachricht, dass der Michael Rieger aus Berlin, Danträger der 21. Ki-Generation, gestorben ist. Im Namen der Berliner Shinson Hapkido-Familie benachrichtigte Klaus Feil die Mitglieder seiner Ki - Generation:

Liebe Leute vom 21. Ki,

leider muss ich euch eine sehr traurige Mitteilung machen. Michael Rieger ist tot. Völlig unerwartet ist er in der Nacht vom 2. auf den 3. Juli 2011 in seiner Wohnung verstorben.

Die Todesursache ist uns und seinen Angehörigen bis heute nicht bekannt. Michael hinterlässt drei Schwestern.

Zur Erinnerung an Michael ist auf dem Grundstück des Hauses in dem er

wohnte, ein Baum gepflanzt worden. Letzten Sonntag sind dort Freunde und Arbeitskollegen zusammengekommen, um gemeinsam Abschied zu nehmen. Eine Beerdigung wird es nicht geben; Michaels Asche wird von seinen Verwandten, gemäß seinem Willen, in der Natur verstreut werden. Auf dem Sommerlager hatten wir am Sonntagmorgen die Möglichkeit, unter der Leitung von Sonsanim gemeinsam zu meditieren und Micha zu gedenken.

Wenn wir Micha in unserem Herzen behalten, wird er nicht sterben.

Vielen Dank für Eure Anteilnahme.

*Im Namen der
Berliner Shinson Hapkido-Familie
Klaus Feil*

Martha Keller, 18. Februar 1932 – 24. September 2011

Martha kam 1985 zum Shinson Hapkido – sie war also fast von Anfang an dabei. Sie trainierte all die Jahre regelmäßig und mit gleich bleibender Begeisterung. Sie unterrichtete auch die Gymnastikgruppe in Darmstadt, die schon seit der Gründungszeit von Shinson Hapkido besteht.

Als Lehrerin hatte sie früher ihre Schwester Christine Ehmler vertreten – und als diese Anfang des Jahres starb, übernahm Martha ganz selbstverständlich die Leitung dieser Gruppe sowie die der Gymnastikgruppe der evangelischen Frauen in Egelsbach.

Sie teilte immer alles warmherzig mit anderen. Nach dem Training spendierte Martha beispielsweise oft eine ihrer köstlichen Torten, die mit Liebe gebacken und wahre Kunstwerke waren. Sehr viele Shinson Hapkido-Mitglieder sind in den Genuss ihrer Koch- und Backkünste gekommen. Es gab kaum eine Veranstaltung im Raum Darmstadt, wo Martha nicht aktiv mitgewirkt oder im Hintergrund mitgeholfen, gekocht und organisiert hat. Besonders gilt das für den Hofbasar, die Jahresabschlussfeier, den Pfingstlehrgang, den Danlehrgang und den Besuch des Ohlystifts. All diese Pro-

jekte lagen ihr sehr am Herzen und wurden von ihr tatkräftig unterstützt.

Ihre Kraft, ihre Liebe und manchmal auch ihre klaren Worte waren mit ein Grund dafür, dass Shinson Hapkido sich so gut entwickelt hat. In dem Zusammenhang wurde Martha auch wie eine „Mutter“ im Rahmen von Shinson Hapkido angesehen und entsprechend respektiert und geachtet.

Für ihr unermüdliches Engagement erhielt sie im Jahr 2008 als Erste den sogenannten Shinson Hapkido Ehren-Dan und wurde als „langjähriges Mitglied mit großem Herzen“ in der im Dezember 2008 erschienenen Nr. 18 des Chon Jie In-Magazins besonders vorgestellt.

Sonsanim Ko. Myong, der noch zwei Tage vor ihrem überraschenden Tod mit ihr an einem Training teilgenommen hat, zeigte sich persönlich sehr betroffen und hat im Namen der Association und des Zentrumsdojangs Darmstadt bei der Trauerfeier einen Kranz niedergelegt.

Martha bleibt im Herzen immer bei uns. Ihre Warmherzigkeit und ihr soziales Engagement wird vielen Menschen in Erinnerung bleiben.

Elke Stender, Dojang Darmstadt



Anmerkungen Betae KLein

Beate Klein, Dojang Darmstadt

ANNOUNCEMENT: Shinson Hapkido Book

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 probably be published in 2012.

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.

Das Buch erscheint voraussichtlich im Verlauf des 1. Halbjahres 2012.



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

Ad

§ ANWALTSKANZLEI § REINER HOFFMANN

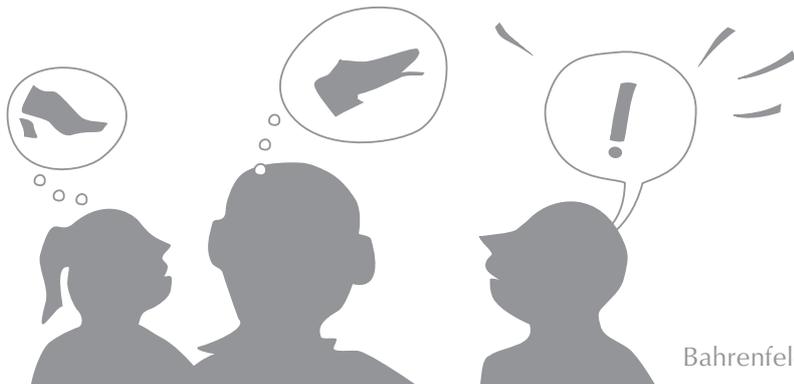
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht,
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

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
Bahrenfelder Str. 203, 22765 Hamburg-Altona

37

Chon-Jie-In – Movement for Life



Jung und Alt – mit ausgewählten Techniken aus dem Shinson Hapkido-Programm.

Im Shinson Hapkido-Zentrumsdojang in Darmstadt hat ein neuer Kurs begonnen. Großmeister Ko, Myong leitet den Unterricht seit März zusammen mit erfahrenen LehrerInnen.

Sonsanim hat die Inhalte der „Chon-Jie-In-Bewegung“ aus Shinson Hapkido-Elementen entwickelt und vorgestellt – ein Programm an dem noch weiter gefeilt wird und mit dem jetzt Erfahrungen gesammelt werden.

Es eignet sich auch für untrainierte und körperlich beeinträchtigte Menschen und für alle, die sich für die innere Kampfkunst interessieren.



A gentle energy training for the young and the old with selected techniques taken from the Shinson Hapkido programme.

A new course has started in the Shinson Hapkido Central Dojang in Darmstadt. Since March it is conducted by Grandmaster Sonsanim Ko.Myong and experienced teachers.

Sonsanim has developed the contents of the Chon Jie In Movement out of elements from Shinson Hapkido and presented a programme which will be improved by further experiences.

It is also suitable for untrained or physically impaired people as well as for those who show an interest in inner martial arts.

Training contents:

Meditation: Come close to yourself. Move in harmony with your heart.

Teachings for breathing and energy: Discover your breath as a source for clarity and strength, move in harmony with your breath (Ki).

Selected Shinson Hapkido techniques: Perform simple martial art techniques in the way of meditating and dancing.

Techniques of Asian natural health sciences: Find your balance through massage and other techniques.

Life's wisdom: Move in a natural and healthy way. Live simple, clearly and with bliss. Enjoy life with a warm heart.

Ein ruhiges Energietraining für

Trainingsinhalt

Meditation: zu sich kommen, sich mit dem Herzen bewegen.

.Atem- und Energieschulung: Klarheit und Kraft aus dem Atem schöpfen, sich mit dem Atem (Ki) bewegen
Ausgewählte Shinson Hapkido-Techniken: einfache Kampfkunsttechniken meditativ und tänzerisch ausführen.

Techniken der asiatischen Naturheilkunde: mit Massage- und anderen Techniken ins Gleichgewicht kommen.

Lebensweisheit: sich natürlich und gesund bewegen, einfach, klar und mit Freude leben, das Leben mit einem warmen Herzen genießen.



Chon-Jie-In – Bewegung für das Leben

Rhythmisch, tänzerisch, spielerisch - persönliche Erfahrungen mit der Chon-Jie-In Bewegung

Neugierig bin ich vor einem dreiviertel Jahr zum ersten Mal in dieses neue Training gegangen – und seitdem dabei geblieben. Ich möchte Euch erzählen, was die Unterschiede und was die Gemeinsamkeiten sind, im Vergleich zu den anderen Trainingsformen bei Shinson Hapkido, so wie ich das erlebe.

Zuerst einmal entdeckt man viel Bekanntes: Es gibt eine kurze Meditation, Aufwärm- und Abschlussgymnastik.

Und dazwischen:

Grundstellungen, Fußtritte, die Hand-Grundtechniken für Abwehr und Angriff und auch Falltechniken – aber ohne zu fallen, dann die Hand- und Anzug-Lösetechniken aus dem Weißgürtel-Programm – aber ohne dass jemand einen festhält.

Ich bin mittlerweile seit 25 Jahren bei Shinson Hapkido und habe die Techniken sicher schon Hunderte von Malen geübt. Obwohl ich nicht immer ganz regelmäßig trainiert habe, hätte ich trotzdem gedacht, dass ich die Techniken mittlerweile im Schlaf kann. Na ja, fast.

Aber weit gefehlt, denn – ohne Partner fehlt einem plötzlich der Zusammenhang. Zwar bekomme ich den Anfang der Bewegung noch hin, aber dann kommt die große Frage: links – oder doch rechts rum drehen? Es

kommt mir vor, als müsste ich das, was ich schon so oft gemacht habe, wieder ganz von vorne lernen. Und ich bin nicht der Einzige. Mehr oder weniger geht das uns allen so.

Und so haben wir gemeinsam eine Menge zu lachen, wenn die Bewegung plötzlich ins Stocken gerät. Die gleiche Bewegung ist eben nur scheinbar die gleiche Bewegung, wenn man sie einmal mit – und einmal ohne Partner macht. Mit der Zeit bekommt man es aber doch heraus, und die Bewegungen werden flüssiger. Dabei entdecke ich das eine oder andere Detail, dass mir vorher noch nie bewusst geworden ist.

Was mir an dem neuen Training gefällt? Die Stimmung ist spielerischer, rhythmisch und tänzerisch. Zumindest, wenn man die Anfangshürden einmal überwunden hat. Und auch wenn manches immer noch ein wenig ruckelt und holpert, wir haben eine Menge Spaß, gerade auch weil fast jeder von uns weiß: wir haben das schon so oft gemacht. Wieso flutscht das denn jetzt nicht?

Werde ich jetzt also wechseln, vom gewohnten Shinson Hapkido-Training zur Chon-Jie-In-Bewegung?

Nein! Ich werde auch das „normale“ Training weiter machen. Die beiden Formen ergänzen sich, und jede macht auf ihre Weise Spaß.

*Matthias Rewald,
Dojang Darmstadt*



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

Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27

<http://www.shinsonhapkido.de>

Sonsanim Ko. Myong

Joachim Krein

info@shinsonhapkido.org

(4.Dan) info@shinsonhapkido.de

+49-(0)6151-294703

+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

Elsenborn 1, Sporthalle Herzebösch

Eupen 1

St.Vith 1

Kurt Brück

Martin Backes

Arthur Hönen

Dora Hönen

(4.Dan) amel1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) elsenborn1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) eupen1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) st.vith1@shinsonhapkido.org

+32-(0)80-642624

+32-(0)80-341242

+32-(0)80-444287

+32-(0)80-330903

DENMARK <http://www.shinsonhapkido.dk>

Århus 1, Elise Smiths Skole, Ny Munkegade 13

Holbæk 1, Holbæk Budo Skole

Hvidovre 1, Strandmark's Skolen

Kalundborg 1, Tømmerup Skole

Roskilde 1, Sonderlundvej

M.Høgh/J.Pedersen

Frank Larsen

Torben Bruun

Michael Eibye

Jorgen Christiansen

(2.Dan) aarhus1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) holbaek1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) hvidovre1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) kalundborg1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) roskilde1@shinsonhapkido.org

+45-(0)20-748814

+45 (0)59-400177

+45-(0)617-18143

+45-(0)59-183124

+45-(0)59-437817

GERMANY

Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr.9

Bad Belzig 1 (Gong Dong Che), Rosa-Lux.-Str. 28c

Bad Emstal 1, Schulsportthalle

Berlin 1, Paul-Lincke-Ufer 41

Berlin 1, Section Friedrichshain

Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110

Buchholz 1, Section of Hamburg 5

Darmstadt 1, Liebigstr.27

Darmstadt 1, Section TU Hochschulsportzentrum

Eimsbüttel 1, Section of Hamburg 5

Erbach 1, Turnhalle Erlenbach

Eutin 1

Frankfurt 1, Bebraerstr.10

Griesheim 1, Sternegasse, Hegelsberghalle

Hamburg 1 (Suyang), Friedensallee 44

Hamburg 2, Dernauerstr. 51b

Hamburg 5 (Oh Haeng), Seewartenstr. 10/6

Hamburg 5, Section Nord 1, Langenhorn

Hamburg 5, Section Schulprojekte

Hannover 1/Hagenburg, Am breiten Graben 19

Hasselroth 1, Hauptstrasse 51, 63594 Gondsroth

Köln 1, Maybachstr. 172-174

Lübeck 1, Juze Mengstraße, Section of Hamburg 5

Lüneburg 1, Universität-Hochschulsport

Mannheim 1, Section of Tübingen

Oberhausen 1, Bachstrasse 51

Offenbach 1, Seligenstädterstr. 107

Seligenstadt 1 (Il Shim), Leimenweg 11

Semmerin 1, Dorfstr. 10

Straubenhardt 1, Straubenhardtthalle Conweiler

Tübingen 1, Sieben-Höfe-Straße 91

Christoff Guttermann

Ralf Bodenschatz

Egidio Pantaleo

Horst Bastigkeit

Markus Keck

Ruth Arens

Georg Bremer

Joachim Krein

Lena Menzel

Uwe Bujack

Günther Lust

Torsten Weiß

Detlef Fischer

Martina Vetter

L.Kovacic/U.Sommer

Thorsten Neumann

Uwe Bujack

Jens Hering

Hauke Reglin

Karsten Bendlin

Horst Heinzinger

Uwe Dallwitz

Chris Bohn

Joachim Blank

Joachim Gocht

Detlef Wesselmann

Armin Schipling

Josef Schmitt

Christoph Albinus

Tobias Münch

Jochen Liebig

(3.Dan) aachen1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) badbelzig1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) bademstal1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) berlin1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) sek.friedrichshain1@shinsonhapki-

bremen1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) bremen1@shinsonhapkido.org

(1.Dan) sek.buchholz1@shinsonhapkido.org

(4.Dan) darmstadt1@shinsonhapkido.org

(1.Dan) sek.darmstadt-tu1@shinsonhapki-

uwe.bujack@shinsonhapkido.org

(4.Dan) sek.eimsbuettel1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) erbach1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) eutin1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) frankfurt1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) griesheim1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) hamburg1@shinsonhapkido.org

(1.Dan) hamburg2@shinsonhapkido.org

(4.Dan) hamburg5@shinsonhapkido.org

(2.Dan) sek.nord1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) sek.schulprojekteHH@shinsonhapki-

hannover1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) hannover1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) hasselroth1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) koeln1@shinsonhapkido.org

(1.Dan) luebeck1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) lueneburg1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) sek.mannheim1@shinsonhapkido.org

(1.Dan) oberhausen1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) offenbach1@shinsonhapkido.org

(4.Dan) seligenstadt1@shinsonhapkido.org

(4.Dan) semmerin1@shinsonhapkido.org

(1.Dan) straubenhardt1@shinsonhapkido.org

(4.Dan) tuebingen1@shinsonhapkido.org

+49-(0)2408-1457523

+49-(0)160-91877476

+49-(0)5624-1087

+49-(0)30-61280596

+49-(0)30-61621077

+49-(0)40-43274311

+49-(0)40-43274311

+49-(0)170-8955998

+49-(0)6151-997978

+49-(0)163-9816095

+49-(0)40-43183318

+49-(0)175-4620694

+49-(0)4521-778485

+49-(0)69-35357738

+49-(0)6151-710112

+49-(0)170-891398

+49-(0)40-6938729

+49-(0)40-43183318

+49-(0)40-82293450

+49-(0)40-31791308

+49-(0)5033-971888

+49-(0)6024-80429

+49-(0)221-7393272

+49-(0)179-4582786

+49-(0)5823-952653

+49-(0)621-8720766

+49 (0)176-51635181

+49-(0)69-89906086

+49-(0)6182-67141

+49-(0)38755-40050

+49-(0)170-9160523

+49-(0)7071-763979

LUXEMBOURG <http://www.shinsonhapkido.lu>

Luxemburg 1, ZGZ; 36, Rue Sainte Zithe 2763 Lux.

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

Fribourg 1, Bonnstr. 26, 3186 Düdingen

Luzern 1, Felsbergstr. 10, Section of Cham 1

Schwyz 1, Strehlgasse 15

Zürich 1, Imfeldstr. 90, Section of Zug 1

Zug 1, Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar

Thomas Werder

Stefan Barth

Thomas Werder

Gisela Tschan

Marcel Mayer

Marcel Mayer

(3.Dan) cham1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) fribourg1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) sek.luzern1@shinsonhapkido.org

(2.Dan) schwyz1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) sek.zuerich1@shinsonhapkido.org

(3.Dan) zug1@shinsonhapkido.org

+41-(0)41-7802626

+41-(0)79-7246126

+41 (0)79-4663884

+41-(0)79-4013181

+41-(0)79-4701323

+41-(0)79-4701323

SPAIN

Personal Events - we congratulate:

Lara Schicht
birthday: January 4th, 2011
parents: Ada & Oliver (16.Ki)



Elina Pint
birthday: February 25th, 2011
parents: Melanie (18.Ki) & Eric



Emil Hieronymus Dengler
birthday: March 16th, 2011
parents: Birgit & Marcus (7.Ki)



Anja Fassbind-Capeder
birthday: March 29th, 2010
parents: Corina (17.Ki) & Peter
marriage: January 14th, 2011, Swiss



Emilia Căcilia Sofia Herkner
birthday: June 24th, 2011
parents: Veronika (12.Ki) & Florian



Renate (23.Ki) &
Bernhard Giuliani (23.Ki)
2011, Tübingen, Germany



Claudia Katharina Martinides
birthday: November 10th, 2011
parents: Miriam (20.Ki) & Alexander (11.Ki)



Jonas Kissler
birthday: June 6th, 2011
parents: Doris & Michael (11.Ki)



Maximilian Heinzl
birthday: April 22nd, 2011
parent: Rene (15.Ki)



Shinson Hapkido Boutique

CJI ONLINE-SHOP

www.cji.ch

