



Shinson Hapkido



25. Internationaler
Kinder- & Jugend-Speziallehrgang

Chong Mu Chong Shim

Für einen gesunden Körper und ein klares Herz

vom 26. Bis 28. April 2024

25. Jubiläums-
Lehrgang



in **Darmstadt**

Georg-Büchner-Schule



Mit

Sonsanim Ko Myong

(Ehregast & Begründer von Shinson Hapkido)

Bu Sabomnim Frederic Paul

(Organisation)

Bu Sonsanim Christian Schmidt & Sabomnim Lidija Kovacic

(Gesamtleitung)





25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Liebe Eltern und LehrerInnen,
Liebe Kinder und Jugendliche,

unter dem Motto:

„Wie können unsere Kinder und Jugendlichen Menschen mit einem großen Herzen werden?“

begann vor vielen Jahren dieser Lehrgang mit großem Interesse.

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



2024



Year of the dragon / Jahr des Drachen / 용 해

Healthy life, long life, feeling and enjoying life

Gesundes Leben, langes Leben, das Leben fühlen und genießen

건강, 장수, 풍류
geungang, jongsu, pungryu



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

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

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

Natur.

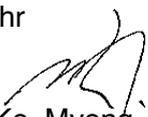
Während der drei Tage des Lehrgangs wird trainiert, gearbeitet, aber auch gesungen, musiziert und gelehrt, gemeinschaftlich und in Harmonie mit der Natur zu leben. Gesunde Ernährung und das Ablegen von schlechten Gewohnheiten sind genauso Bestandteile des Lehrgangs.

Haben Sie bitte Vertrauen in uns und seien Sie unbesorgt. Zusammen mit vielen qualifizierten LehrerInnen arbeiten wir dafür, dass die Kinder und Jugendlichen einen gesunden Körper und ein klares Herz bekommen, dass sie mutig, verantwortungsbewusst und respektvoll miteinander umgehen und mit Liebe und einem Lachen leben. Wir wünschen, dass alle nach dem Lehrgang voller Freude und Hoffnung nach Hause gehen können.

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

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

Herzlichst Ihr



Sonsanim Ko. Myong

Präsident, Int. Shinson Hapkido Association e.V.



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Liebe Kyosanim, liebe Eltern und liebe SchülerInnen,

Dieses Jahr ist es wieder soweit und wir treffen uns zum 25. Kinder- und Jugend-Jubiläum in Darmstadt. Die südhessische Shinson Hapkido Familie, die diesen Lehrgang organisiert, freut sich schon sehr darauf alle Teilnehmenden zu begrüßen.

In diesem **”Jahr des Drachen”** möchten wir weiter unsere Gemeinschaft stärken, pflegen und zeigen, dass wir hoffnungsvoll in die Zukunft blicken. Denn in einer großen Gemeinschaft ist jede/r wichtig und wertvoll und zusammen kann man sehr viel mehr bewegen als allein.

Deshalb freuen wir uns auf alle Kinder, Jugendlichen, HelferInnen und LehrerInnen, die in diesem Jahr ihren Teil dazu beitragen, dass es eine wunderbare, unvergessliche Zeit wird.

Besonders freut uns, dass unser Begründer und Großmeister Ko Myong auch zu diesem Lehrgang kommen wird und wir weiterhin von ihm lernen können.

An diesem Wochenende möchten wir auf Grundlage der *Shinson Hapkido-Lehrmethode*:
Vertrauen – Respekt – Geduld – Bescheidenheit – Liebe,

gemeinsam trainieren, um genügend Kraft und Energie zu bekommen, damit wir unsere geistige und körperliche Gesundheit und unsere Lebensfreude weiter ausbilden können.

Im Vorwege möchten wir uns bei allen Eltern für ihr Vertrauen bedanken und bei allen anderen die ihre Zeit ihr Interesse und ihr Bestes geben, damit dieser Kinder-Jugend Speziallehrgang gelingt.

DANKE!

Mit lieben Grüßen BuSonsanim Christian Schmidt und Sabomnim Lidija Kovacic
Kinder & Jugend Abteilung der ISHA



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Wann: 26. – 28. April 2024

Beginn: **Freitag**, 26. April, pünktlich um 15 Uhr. Anmeldung und „Einchecken“ ab 13 Uhr.

Ende: **Sonntag**, 28. April, 14.00 Uhr

Wo: **Georg-Büchner-Schule, Nieder-Ramstädter Straße 120, 64285 Darmstadt**

Wer: An dieser Veranstaltung können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 - 21 Jahren teilnehmen. Ältere und jüngere Schüler*In nur nach Absprache. Kinder & Jugendliche, die kein Shinson Hapkido trainieren, sind auch herzlich willkommen. Eine Teilnahme bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis der Erziehungsberechtigten (**siehe beiliegende Einverständniserklärung**).

Lehrer:innen: Bu Sonsanim Christian Schmidt, 5. Dan

Bu Sabomnim Frederic Paul, 3. Dan, sowie weitere Shinson Hapkido Kyosanim
(LehrerInnen)

Sowie Ehrengast und Begründer Sonsanim Ko Myong

Gruppen mit ca. 8 bis 10 TeilnehmerIn werden jeweils durch eine/n LehrerIn betreut.

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

Liebe Eltern: Bitte geben Sie Ihrem Kind **KEIN GELD und **KEINE SÜSSIGKEITEN** mit auf den Lehrgang. Spielsachen & technische Geräte (**Mobiltelefon, MP3 Player etc.**) sollten auch zu Hause bleiben.**

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



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Inhalt:

Shinson Hapkido – Bewegung für das Leben

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

Allgemeiner Ablauf:

Wecken: 05.00 Uhr

Programm: Myong Sang – Meditation (Von der Dunkelheit zum Licht)
Outdoor Training: „Mit-der-Natur-umgehen“ (nicht aufgeben)
Shinson Hapkido Unterricht in Kleingruppen (ca. 8 SchülerInnen mit BetreuerIn)
Gemeinschaftstraining und Gürtelstufen-Unterricht
Gemeinsames Singen - Gruppendiskussion - offene, persönliche Redebeiträge

Hauptthemen: **Ein großer Mensch!!**

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

Schlafenszeit: 22.00 Uhr

Liebe Eltern,

am **Sonntag, den 28. April 2024** möchten wir Euch so gegen **12:30 Uhr** sehr herzlich zum „Home Day“ einladen. Die Kinder werden euch dann einen fantasievollen Ausschnitt aus dem Erlernten präsentieren. Damit keiner verhungert werden wir den Grill anschmeißen und pflanzliche sowie tierische Köstlichkeiten servieren.

Wir bitten jedoch darum, die Kinder bis spätestens 14.00 Uhr abzuholen!!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter übernimmt für verloren gegangene Gegenstände keine Haftung.

Die Teilnehmer verpflichten sich, den Anweisungen der jeweiligen Aufsichtspersonen unbedingt Folge zu leisten.



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Kosten: 150 Euro für Shinson Hapkido Mitglieder
170 Euro für Nichtmitglieder

Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung und Mahlzeiten, sowie Getränke für den gesamten Lehrgangszeitraum enthalten. Auch für kleine Snacks ist gesorgt.

Anmeldeschluss: **Freitag 12. April 2024 !!!**

Bei mehr Anmeldungen als Teilnahmeplätzen entscheidet das Alter der Teilnehmer.

Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei verwaltung@shinsonhapkido.org **nur bis zum 12. April 2024** möglich!
Nach dem 12. April 2024 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

Anmeldung: verwaltung@shinsonhapkido.org oder Tel. 06151/294703

Die Teilnahmegebühren werden mit der **Einverständniserklärung** von der/dem zuständigen Kyosanim bzw. Verantwortlichen in den Dojangs eingesammelt und vor Ort abgegeben.

Interessierte, die keinem offiziellen Shinson Hapkido Dojang angehören, werden gebeten, sich selbständig anzumelden und die Teilnahmegebühr vor Ort zu entrichten.

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

Ausrichter: Verantwortliche Leitung:
Sabomnim Christian Schmidt 5. Dan & Sabomnim Lidija Kovacic, 4. Dan,
Dojang Hamburg 1

Organisation:

Bu Sabomnim Frederic Paul, Dojang Darmstadt



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024

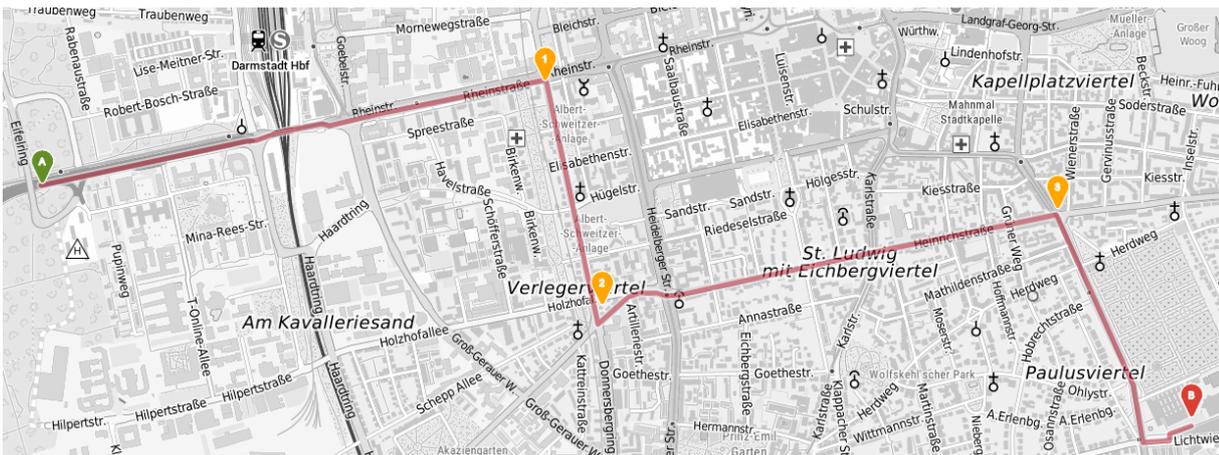


Adresse:

Georg-Büchner-Schule
Nieder-Ramstädter Straße 120
64285 Darmstadt

Anreise mit dem Auto

- Abfahrt Darmstädter Kreuz (A5, A67)
- Weiter auf Rheinstraße/B26 in Richtung Osten
- Auf Höhe des Hauptbahnhofs rechts auf Berliner Allee
- Nach ca. 1km links abbiegen auf Eschollbrücker Straße
- Nach 2 Km rechts abbiegen auf Nieder-Ramstädter Straße (geht in Heinrichstraße über)
- Nach 750 Metern links auf Lichtwiesenweg abbiegen und direkt wieder links auf den Parkplatz der Georg-Büchner-Schule einfahren.



Anreise mit der Bahn

- Ankunft Darmstadt Hauptbahnhof
- Linie 2 oder 9 Richtung Böllenfalltor
- Ausstieg Haltestelle Jahnstraße
- Direkt auf der gegenüberliegenden Straßenseite liegt die Georg-Büchner-Schule



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Anmeldung: per Email an: verwaltung@shinsonhapkido.org

Schule (Dojang): _____

LehrerIn: _____

Kontaktadresse: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Bitte leserlich schreiben:

Seite: 1

Name & Adresse, Tel. Nr.	Alter	Kup/ Dan	vegeta- risch?	Hobby	Unterschrift

Weitere Anmeldungen: nächste Seite !

Lehrgangsgebühr: 150,- € für Shinson Hapkido Mitglieder
170,- € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss: 12. April 2024 !!!

Bitte geben Sie die Teilnahmegebühr zusammen mit der Einverständniserklärung bei der Anmeldung im Dojang beim zuständigen Kyosanim/Verantwortlichen ab.

Die Teilnahme sowie An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.

Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei verwaltung@shinsonhapkido.org **nur bis zum 12. April 2024** möglich!
Nach dem 12. April 2024 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

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



25. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024



Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

(Name) _____

am 25. Internationalen Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2024
einverstanden.

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

Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen!

Ort, Datum

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Name, Adresse und Telefonnummer der Erziehungsberechtigten:

Name, Vorname _____

Straße, Nr _____

PLZ, Ort _____

Telefonnummer _____

(bitte unbedingt angeben)

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

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

Einzelpersonen können die Erklärung am Ankunftstag bei der Anmeldung abgeben.