

Ho Shim Hap Do – Ein leeres Herz kann Do erreichen

Ein Shinson Hapkido-Lehrgang für Frauen
vom 30. September – 2. Oktober 2022
im Gasthaus Semmerin



Sabomnim Ruth Arens bietet auch in diesem Jahr einen Shinson-Hapkido-Lehrgang für Frauen in Semmerin an. Mit Herzlichkeit, Gemeinschaft und Naturliebe können wir dort gemeinsam Do erfahren.

Wir wollen an diesem Wochenende zusammen trainieren, meditieren, atmen, uns innerlich und äußerlich bewegen, Natur und Stille erleben, uns austauschen und Neues kennenlernen

Gong Dong Chae – wir gehen einen Weg gemeinsam.

Leitung: Sabomnim Ruth Arens, 9. Ki, Dojang Bremen
Gastlehrer: Sabomnim Christoph Albinus, 4. Ki, Dojang Semmerin

Teilnehmen können alle Frauen mit oder ohne Vorerfahrungen im Shinson Hapkido.

Anreise: Freitag, 30. September, nachmittags
Abreise: Sonntag, 2. Oktober, nach dem Mittagessen

Kosten: Übernachtung in Mehrbettzimmern: 15,00 Euro/ Nacht
bei Bedarf kann Bettwäsche für 5,00 Euro geliehen werden
Vollverpflegung: ca. 30,00 Euro/ Tag (je nach Gruppengröße)
Endreinigung: 150,00 Euro (wird auf die Gruppe umgelegt)

Rechnet also mit ca. 100,00 Euro für das Wochenende für Unterkunft und Essen/Trinken

Die Gebühr für den Lehrgang zahlt Ihr nach eigenem Ermessen.

Im Buddhismus nennt sich dieses Prinzip „Dana“: "schenken", "freiwillige Gabe". Jede gibt, was sie kann, möchte und für angemessen hält. Nach buddhistischer Idee ist Dana auch eine Gelegenheit, sich in Großzügigkeit zu üben. In diesem Dana enthalten sind die Honorare für Sabomnim Ruth und für Sabomnim Christoph.

Anmeldung:

Bitte per Mail bis 14. September bei Kyosanim Cordula: casparyco@aol.com.

Bei kurzfristiger Absage wird die Erstattung der Gebühren fällig.

Wir freuen uns auf Euch!

Sabomnim Ruth Arens und der Dojang Bremen



Vorläufiger Ablaufplan:

Freitag

bis 17.00 Uhr Anreise, Ankunft, Orientierung
18.00 Uhr **Gemeinschaftstraining**
19.30 Uhr *Abendessen*
21.45 Uhr Einführung in Myong Sang (Meditation) mit Übungen zur Vorbereitung

22.00 Uhr Myong Sang in die Nacht

Samstag

6.30 Uhr Myong Sang
 Ki-Do-In und Morgenlauf in den Wald-Dojang
8.00 Uhr *Frühstück*
9.30 Uhr **Shinson Hapkido Training**
12.30 Uhr *Mittagessen*
15.30 Uhr **Shinson Hapkido Training**
18.30 Uhr *Abendessen*
abends Vortrag und Austausch über Aspekte der Philosophie von Shinson
 Hapkido, Myong Sang in die Nacht
anschließend je nach Wetter Lagerfeuer

Sonntag

6.30 Uhr Myong Sang
 Ki-Do-In und Morgenlauf in den Wald-Dojang
8.00 Uhr *Frühstück*
9.30 Uhr **Shinson Hapkido Training**
12.30 Uhr *Mittagessen*
anschließend Aufräumen, Putzen, Abschied, Abreise

Bitte zum Lehrgang mitbringen:

Dobok oder Trainingsachen
Euer Prüfungsprogramm
ab 4. Kup: Changbong, ab 1. Dan: Danbong, ab 2. Dan: Jungbong
Schreibzeug
Warme Trainingsachen und Regenzeug für das Training draußen
Kissen und Decke zum Meditieren
Schlafsack und persönliche Dinge