



# Dojang Berlin

## Semmerinfahrt 8.-10. März 2024



Der befreundete Dojang Semmerin von Bu-Sonsanim Christopher und Saskia ist diesmal schon im März unser Ziel.

**Motto: Nur einmal Semmerin pro Jahr ist nicht genug.** 😊

Wir übernachten zwei Nächte in Mehrbettzimmern im Gasthaus Semmerin in einem kleinen mecklenburgischen Dorf direkt am Dorfbanger, umgeben von Wiesen, Feldern und Wald. Über die Tage hinweg werden drinnen und draußen verschiedene Trainings innerhalb der Gürtelstufe und für alle zusammen angeboten. In den Tag starten wir mit Meditation, Gymnastik und Waldlauf. Abends gibt es z.B. Lagerfeuer oder optional Sauna. Das genaue Programm wird Euch direkt am Wochenende bekannt gegeben. Alle Angebote sind freiwillig und es gibt zwischendrin auch immer wieder Freizeit, alles zu erkunden.

**Anmeldung: bitte bis Ende Februar 2024** mit Angabe von Kup-Stufe und Alter unter [info@shinsonhapkido-berlin.de](mailto:info@shinsonhapkido-berlin.de)

**Wer:** Eingeladen sind **alle Trainierenden, aber auch Familie und eure Freundinnen und Freunde**, die mal ein wenig in Shinson Hapkido reinschnuppern oder aber nur 3 schöne Tage mit uns zusammen auf dem Land verbringen wollen.

**Wann: 8.-10. März**, Trainingsbeginn Fr 14:30 Uhr, Trainingsende voraussichtlich So 14 Uhr

**Verpflegung:** Wir verpflegen uns selber vegetarisch.

**Kosten:** Die Essenskosten werden umgelegt. Rechnet etwa mit **80 €/Erwachsene** (inklusive Übernachtung) und **30 €/Kids** (mit BuT kostenfrei), ggf. plus 6€ für Leih-Bettwäsche.

**Mitzubringen sind: Dobok** (falls vorhanden oder langärmelige Sportkleidung), Changbong (ab 4. Kup), **Trainingskleidung für draußen**, Regenjacke, Joggingschuhe, bequeme Bekleidung für die Meditation und Schreibzeug für Notizen,

Schlafsack plus Bettlaken oder **Bettwäsche** (bzw. 6€ Leihgebühr für Bettwäsche), optional großes Handtuch für Sauna, die kostet 5€ pro Person im Gruppentarif

**Anreise:** Die Anreise findet möglichst **in Gruppen** selbst organisiert per Zug kombiniert mit dem Rad bzw. mit Abholung vom Bahnhof oder direkt mit dem Auto statt.

Züge fahren alle 2 Stunden ab Berlin bis Grabow (Mecklenburg). Mit VBB-Gruppentickets können bis zu 5 Erwachsene plus zusätzlich kostenfrei 3 Kinder unter 14 Jahren fahren.

**Organisation:** Für die Details zur Organisation der gemeinsamen An- und Abreise in Gruppen mit dem Zug oder dem Auto, des Einkaufs und der Kochgruppen sowie für die Angabe von Lebensmittelunverträglichkeiten gibt es intern einen Link, oder wendet Euch direkt an die Fahrtengruppe:

[fahrten@shinsonhapkido-berlin.de](mailto:fahrten@shinsonhapkido-berlin.de)

**Adresse: Gasthaus Semmerin**, Dorfstr. 10, 19300 Semmerin

<http://www.gasthaus-semmerin.de/>



Wir freuen uns auf eine tolle gemeinsame Zeit in Semmerin

**Euer Dankkollegium & die Fahrtengruppe**