



Shinson Hapkido
Meditation- und Bewegungsmeditations Tage
in den Eggbergen bei Flüelen
mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

Dienstag 15.02. – Samstag 19.02.2022

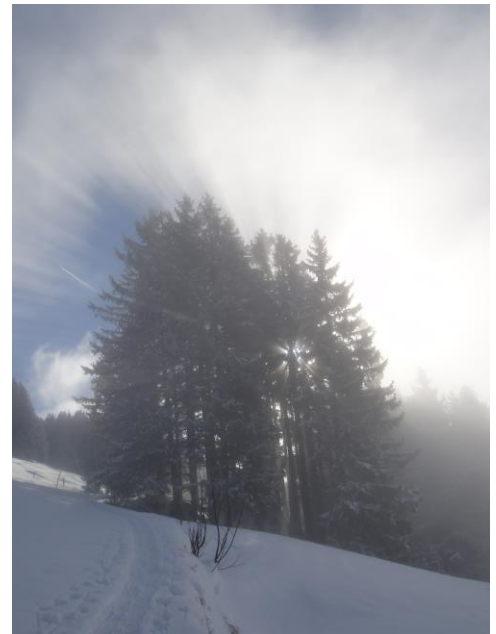
*Wir haben nur den gegenwärtigen Moment, nur diesen einzigartigen und ewigen Augenblick, der sich vor unseren Augen öffnet und entfaltet,
Tag und Nacht*

Jack Kornfield

Von wo kommen wir?

Wer sind wir?

Wo gehen wir hin?



Vergangenheit, ist vorbei! JETZT! Zukunft, kennen wir nicht!



Shinson Hapkido Meditation- und Bewegungstage in den Eggbergen bei Flüelen mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

Dienstag 15.02. – Samstag 19.02.2022

Programm:

18.02.	17:00 17.30 – 18.30 19.30	Begrüssung durch Sonsanim <i>Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation</i> Abendessen created by Samonim und Sonsanim
19.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30 – 14.30 17.30 – 18.30 19.30	<i>CJN Myong Sang</i> (Meditation) Frühstück created by Gisela Schneeschuhtour geführt von Gisela <i>Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation</i> Abendessen created by Gruppe 1
20.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30 – 16.00 17.30 – 18.30 19.30	<i>CJN Myong Sang</i> (Meditation) Frühstück created by Gruppe 1 zur freien Verfügung, Skifahren, Winterwandern usw. <i>Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation</i> Abendessen created by Gruppe 2
21.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30 – 16.00 17.30 – 18.30 19.30	<i>CJN Myong Sang</i> (Meditation) Frühstück created by Gruppe 2 zur freien Verfügung, Skifahren, Winterwandern usw. <i>Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation</i> Abendessen created by Gruppe 3
22.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30	<i>CJN Myong Sang</i> (Meditation) Frühstück created by Gruppe 3 Verabschiedung mit Sonsanim und anschliessend Hausputz

Gruppe 1:	tbn
Gruppe 2:	tbn
Gruppe 3:	tbn

Achtung: Programm kann jederzeit angepasst werden (Witterung usw.)



Shinson Hapkido Meditation- und Bewegungstage in den Eggbergen bei Flüelen mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

Dienstag 15.02. – Samstag 19.02.2022

Was brauche ich:

- Meditationskissen und zusätzlich eine warme Decke
- Bequeme Trainings Sachen (Dobok ist nicht erforderlich)
- Frühstückssachen werde ich besorgen, ebenso die Getränke (Tee, Kaffee, Wein, Bier usw.)
- Die einzelnen Gruppen müssen nur das Nachtessen besorgen und sich vorher Gedanken machen, was sie kochen möchten
- Etwas vorbereiten für den bunten Abend am Freitag ☺
- Bettwäsche muss selber mitgenommen werden, Masse sind wie folgt:
Kissen 65x65,
Decke 160x210,
Fixleintuch 90x190
falls Ihr lieber einen Schlafsack benutzen möchtet dann braucht Ihr nur einen Kissenanzug und ein Fixleintuch
- Gutes Schuhwerk
- Schneeschuhe
- Skifahrsachen wie, Handschuhe, Mütze, warme Kleider, Sonnencreme, Lippenpomade usw. (Meditation)

***ACHTUNG an die Kochteams:** wir haben Vegetarier, Veganer und alles Esser es muss keine „haute cuisine“ sein sondern „nur“ fein. ☺*

Anreise: Dienstag, 18.02.2018 ab 15.00 Uhr

Kosten: CHF 350.–

Anmeldeschluss: 31. Januar 2022

Bankverbindung: Schwyzer Kantonalbank, Brunnen - IBAN: CH05 0077 7005 2171 5229 8

Teilnehmeranzahl: max. +/- 15 Personen

Haftung: Die Teilnahme an den Meditations- und Bewegungstage sowie die Hin- und Rückreise erfolgen auf eigene Verantwortung. Für mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Kranken- und Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Falls Ihr weitere Fragen habt, stehe ich Euch sehr gerne zur Verfügung.

Ich freue mich sehr auf Euch ☺ bis dahin wünsche ich Euch einen guten Start ins 2022.

Herzlichst,

Bu Sabomnim Gisela Tschan

Dojangleiterin Schwyz

: 079 401 31 81

E-mail: gisela.tschan@shinsonhapkido.ch

Anfahrt: Sie fahren über die Nationalstrasse N2 Richtung Gotthard via Luzern bis nach Flüelen im Kanton Uri (Autobahnausfahrt Flüelen benutzen.
(Parkplatzgebühr: CHF 5.--) Danach mit der Gondel auf die Eggberge

oder: Mit der Bahn bis Flüelen: Vom Bahnhof Flüelen (mit Schnellzughalt und Schiffstation) laufen sie zu Fuss in ca. 15 Minuten an die Talstation der Eggberg-Luftseilbahn

Das Judohaus ist von der Bergstation der Luftseilbahn über den Fussweg in 5 Minuten erreichbar und liegt auf gleicher Höhe wie die Bergstation (1450 m.ü.M)

Das Haus liegt in einem Wander- und Hochmoorgebiet, es ist Ausgangspunkt für leichte bis mittelschwere Schneeschuh- und Skitouren.

Ein langer Skilift ist für Kinder sowie auch für Snowboarder geeignet. Auf gepfadeten Winterwegen könne längere Schneewanderungen oder Schlittenfahrten gemacht werden.

Ein Hallenschwimmbad finden sie unmittelbar neben der Talstation.



