



Liebe Dojangleiter*innen, liebe Danträger*innen,
liebe Mitglieder und Freund*innen von Shinson Hapkido,

ich möchte Ihnen zu Beginn des Jahres 2021 einen herzlichen Gruß und gute Wünsche zukommen lassen!

Da aufgrund der anhaltenden Pandemie mit den verbundenen Kontaktbeschränkungen immer mehr Menschen vereinsamen, sich nicht genug bewegen oder einen ungesunden Lebensstil pflegen, möchte ich Ihnen als Vorbild voran gehen und Ihnen mit einem kurzen Video einen Einblick in mein tägliches Training geben als Motivation für das kommende Jahr. Meine tägliche Trainingssequenz dauert ca. 1 – 1,5 Stunden, danach gehe ich in den Son-Dojang im Chon Jie In-Haus, mache Gymnastik und meditiere.

Der Gedanke, den ich Ihnen vermitteln möchte, ist: „Nicht nur sitzen und liegen, sondern aufstehen, laufen und springen!“ Die beste Abwehr gegen Krankheiten ist die eigenen Abwehrkräfte zu stärken. Wir sollten nicht warten, bis die Impfung kommt, sondern aktiv daran arbeiten, unsere eigene Abwehrkraft zu „erwecken“ – wie eine verstopfte Quelle, die es zu öffnen gilt, damit das Wasser wieder sauber sprudeln kann.

Ich wünsche uns für das neue Jahr, dass wir nicht vergessen, was wir im vergangenen Jahr gelernt haben und welche Menschen essenziell für unsere Gemeinschaft waren – wie zum Beispiel das Pflegepersonal und auch die verschiedenen Lieferungsdienstleister. Ohne das enorme Engagement dieser Menschen hätten wir die Pandemie nicht überstehen können. Trotzdem werden gerade diese Berufsgruppen häufig sehr schlecht bezahlt.

Wir haben gelernt und trainiert zu teilen. Das wollen wir in diesem Jahr auch (wieder) praktizieren. Denken wir an unseren Nächsten und teilen. Teilen bedeutet, dass wir vorher etwas erhalten haben.

Ich möchte also heute mit Ihnen diesen kleinen Film teilen und freue mich, wenn Sie mich begleiten und dann selbst aufstehen, laufen und springen: https://www.youtube.com/watch?v=6TBOaX4_Xwc

Bitte leiten Sie die Nachricht und den Link auch an Ihre Schüler*innen weiter, wenn Sie möchten – der Film wird in Kürze auch auf unserer Homepage www.shinsonhapkido.org zu finden sein.

Es grüßt Sie ganz herzlich,

Ihr Sonsanim Ko. Myong