



Chon-Jie-In Magazine 2014



Movement for Life



SHINSON HAPKIDO

No. 23, 2014

SHINSON HAPKIDO

Motto / Begleitwort



2014



Year of the Horse / Jahr des Pferdes / 말해



Movement for Life / Bewegung für das Leben

생명을 위한 움직임 Saengmyöng-ül ui-han Umjigim



Sonsanim
Ko. Myong





Annett Kruppa

Dear readers,

The Chon-Jie-In magazine is usually published at the end of each year. It serves as an exchange of information and documents regional and international activities that are related to Shinson Hapkido.

Members of the Int. Shinson Hapkido Association (ISHA) and everybody interested can get a clear impression of our attempts to realize our basic principle – to foster an active health and an inner balance. This is carried out by seminars, workshops, social gatherings, charity shows, spare time activities for all generations, journeys and much more.

It would not be possible to realize this journal without its readers who show their interest in different ways. We say a big thank you to those who contributed texts or pictures or supported us by fixed orders or advertisements. Not all information can be shown always, thus we have shorten if necessary.

We hope you will enjoy No. 23, the Magazine-Team

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Chon-Jie-In Magazin erscheint i. d. R. am Ende eines jeden Jahres. Es dient dem Informationsaustausch und dokumentiert Aktivitäten – regional und international – die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit Shinson Hapkido stehen.

Mitglieder der Int. Shinson Hapkido Association (ISHA) und Interessierte können sich ein Bild von den vielfältigen Bestrebungen machen, den Grundgedanken – die Förderung einer aktiven Gesundheit und inneren Balance – gemeinsam zu verwirklichen. Dies geschieht durch Seminare und Workshops, soziale Begegnungen, Benefiz-Shows und andere Spendenaktionen, Freizeitaktivitäten für alle Generationen, Kulturreisen und vieles mehr.

Ohne seine Leser, die auf unterschiedlichste Weise daran Interesse zeigen, wäre dieses Jahresheft nicht zu realisieren. Allen, die Text- oder Bildbeiträge beigesteuert, oder die Produktion z. B. durch die Abnahme fester Bestellmengen oder durch Inserate unterstützt haben, sagen wir deshalb herzlich Dankeschön! Wir behalten uns jedoch vor, Texte zu kürzen, wenn dies erforderlich ist.

Viel Freude mit Nr. 23 wünscht das Magazin-Team

CONTENT / INHALT

Imprint	
Greeting address Sonsanim Ko. Myong	2
ISHA – Int. Shinson Hapkido Association e.V.	4
ISHA – Events	
Autumn Seminar 2012	7
2 nd Dan Workshop 2013	8
Children and Youngster Seminar 2013	10
Denmark Seminar 2013	11
Pentecoast Seminar 2013	12
Dan Examination, 27 th Ki-Generation 2013	14
Summer Camp 2013	15
Summer Camp 2014 Announcement	16
Kreta Tour 2013	17
Korea 2014 Announcement	18
30 year Anniversary - Events:	
Sonsanim 60th birthday on Jan 12	19
Martial arts and meditation seminar	21
Art exhibition	21
Anniversary celebration	23
in Darmstadt on October 14	
CJI – Chon-Jie-In e.V.	25
Social Projects:	
Young & Old together	26
Korean Diakonia Sisterhood	27
Zambia "Stump Mission"	28
Peru "Casa Verde"	29
Myong Sang	30
Dojangs and Countries	31
Chon-Jie-In Academy	38
Dojanglist	40

Imprint:

No. 23 is published in December 2013,
publisher: Ko. Myong

Address:
Shinson Hapkido Magazin, Liebigstr. 27, D-64293 Darmstadt,
Phone/Fax: +49 (0)6151 2947-03/-33,
email: magazin@shinsonhapkido.org

Magazine-Team:
Detlef Gollasch (editing),
Susanne Kimmich (editing, translation, layout and production)
Translation of greeting to English by Lars Schäfer
Pictures mainly by Andreas Lau and Stefan Schott

Bank Account:
Volksbank Darmstadt, Keyword "Magazine",
BLZ 50890000, Konto-No. 10764408;
BIC GENODEF1VBD, IBAN DE 96 5089 0000 0010 764408

Published text does not necessarily reflect the opinion of the magazine team. We may refrain from publishing articles with strong personal contents.

GRUSSWORT 2014 VON SONSANIM KO. MYONG

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Förderer von Shinson Hapkido,

2013, unser Jubiläumsjahr, war mit seinen unterschiedlichen Veranstaltungen eine besondere und sehr intensive Zeit. Außerdem ist, wie Sie sicher alle längst wissen, das neue Lehrbuch „Bewegung für das Leben“ erschienen.

Wir wollen aber das, was wir so lange mit Shinson Hapkido geübt und vorbereitet haben, auch praktizieren und realisieren, darauf kommt es jetzt an. Mit Shinson Hapkido haben wir uns zum Ziel gesetzt Frieden und Gemeinschaft zu fördern. Also ist es ganz wichtig, dass wir uns auch immer wieder an das Ziel erinnern, alle Lebewesen akzeptieren und lieben zu können. Der Hauptgedanke bei allem, was wir lernen und – zum Beispiel im Training – selbst unterrichten ist: „Himmel, Erde und alle Lebewesen ist Eins.“

30 Jahre lang sind wir diesen Weg gegangen und viele Menschen haben diese Entwicklung mitgemacht. Alle beim Shinson Hapkido haben dafür Mühe und Zeit investiert, manchmal

viel auf sich genommen und auch Schmerzen und schwere Zeiten erlebt. Ich selbst, Ko Myong, war daran beteiligt, aber ich war und bin dabei nicht unbedingt so sehr wichtig und stehe nicht im Mittelpunkt.

Selbstverständlich haben Freunde „von außen“, z. B. Menschen, die nicht aktiv trainieren, die uns aber sehr positiv gegenüberstehen, sich ebenfalls eingesetzt, haben uns geholfen und unterstützt. Dafür und für das Vertrauen, das Sie uns entgegengebracht haben, danke ich unseren Freunden und Förderern an dieser Stelle ganz persönlich und sehr herzlich!

Für Shinson Hapkido zu arbeiten heißt erstens: zum Wohle der Menschen etwas zu tun – in Korea sagt man dazu „Hong-Ik Ingan“ – und zweitens die Natur zu achten und zu lieben. Für 2014 wünsche ich mir sehr, dass wir diese beiden Seiten aktiv leben und diese Grundidee und diese Einstellung immer weiter praktizieren. Leider können wir sehen, dass in un-

serer Umgebung sich vieles immer mehr in Richtung Maschinen entwickelt, dass alles immer schneller gehen muss und die materiellen Dinge an erster Stelle stehen. Ganz schnell verlieren wir so unsere Menschlichkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Deshalb ist es so wichtig, dass wir versuchen, untereinander und miteinander zusammen zu halten, statt immer nur zu funktionieren und ohne innere Ruhe und Konzentration zu leben.

Wenn wir unseren Körper und Geist aktiv trainieren, wenn wir nach innen schauen und gemeinsam meditieren und beten, können wir unsere tiefere Liebe und unser Herz wieder finden und wahre Menschen sein. Dann schaden wir automatisch nicht unseren Mitmenschen, sondern wir können uns gegenseitig helfen, zusammen stehen, nicht nur jeder für sich allein, können miteinander teilen und können mit echter Freude leben. Damit ist menschliches Leben in Frieden und Gemeinschaft möglich.

2014 ist in Korea das „Jahr des Pferdes“. Man verbindet mit diesem Bild einen freien, ungezwungenen, kraftvollen Charakter, etwas, das man manchmal in der freien Natur beobachten kann. Ich wünsche uns allen, dass wir als Menschen und gerade mit allen unseren Aufgaben, die wir als Menschen haben, frei, kraftvoll und unbehindert leben können – so wie man es vom Charakter her den wildlebenden Pferden nachsagt. Und ich wünsche mir, dass wir frei und ungezwungen nach draußen gehen und aktiv realisieren, was wir so lange und so gut vorbereitet haben. Außerdem, dass wir tatsächlich etwas bewirken, wenn wir wirklich praktizieren, was wir lernen konnten.

Unserer ganzen Shinson Hapkido-Familie wünsche ich, dass wir untereinander und gemeinsam mit allen anderen das Leben einfach und klar fühlen und genießen können. Darum bitte ich, dafür bete ich und das wünsche ich Ihnen allen und auch mir selbst von Herzen.

*Ihr Sonsanim Ko. Myong
Präsident der ISHA e.V.*



GREETING 2014 BY SONSANIM KO. MYONG



Dear readers, dear friends and sponsors of Shinson Hapkido,

2013 was the year of our anniversary celebrations in which we had various events. This was a special and intense time. Furthermore, as you probably know by now, our new text book „Bewegung für das Leben“ („Movement for Life“) has been published.

Apart from training and preparing yourself, Shinson Hapkido is also about practicing and realizing, especially now. The objective of Shinson Hapkido is to enable peace and a life lived together. Therefore it is very important to accept and love all life forms. Our main idea is „heaven, earth and life forms is one“.

For 30 years we have been walking on this path and many have participated in this development. All these people have invested a lot of effort and time. Some have carried a huge burden and experienced pain and difficult times. As for myself, Ko. Myong, I was part of this, but I have never been so important, nor am I at the center of this process.

Of course, friends from the outside, i.e. people who do not actively train with us, have shown a great commit-

ment towards us, have helped and stood by us. Thank you for your trust, thank you dear friends and supporters.

To work for Shinson Hapkido means first of all to do something for the benefit of other people. In Korea they call this „Hong-Ik Ingan“. Secondly, it means to show love and respect for nature. My wish for 2014 is to actively live these two aspects and to always practice these basic ideas and attitudes.

Unfortunately, all around us everything shifts towards a world of machinery, everything has to go faster and faster and material things seem to come first. Like this, we rapidly lose our humanity, our health and our joy in life. That is why it is important to try to stand together instead of only functioning or living without quietness or concentration.

When we train our body and mind, when we look within ourselves and when we meditate and pray together, then we can find our deep love and our heart and by thus be true human beings. Like this we do not harm each

other, but help each other. We can share and live with true joy. Like this a human life in peace and a life together are possible.

In Korea, 2014 is the year of the horse. The horse is characterized to be free, unbent and powerful, something we can witness in nature. My wish is that we can fulfill our given tasks and be free, unbent and powerful at the same time, like a wild horse. And I wish for us to go out freely and unbent and actively realize what we have prepared for such a long time.

I wish for our Shinson Hapkido family to feel and enjoy our lives in a simple and clear way. For this I ask, for this I pray and for this I wish for you and me with all my heart.

Yours, Sonsanim Ko. Myong
President ISHA e.V.

International Shinson Hapkido Association e.V.



Liebigstr. 27, D - 64293 Darmstadt / Germany, Tel/Fax +49 (0) 6151 – 29 47 03/33
 Email: info@shinsonhapkido.org
 Homepage: <http://www.shinsonhapkido.org>

The International Shinson Hapkido Association (ISHA) is the umbrella organization of all Shinson Hapkido Dojangs and a non-profit association.

Structure of ISHA

President: Ko. Myong

ISHA-Management

1. Chairmen: Jochen Liebig

2. Chairmen: Ruth Arens

Secretary: Christoff Guttermann

Treasurer: Bernhard Tessmann

ISHA-Member: Each leader of a Shinson Hapkido Dojang is at the same time a member of the ISHA, just like two black belt representative, elected for a period of three years by the general meeting of all black belts.

The annual meeting takes place in the beginning of the year.

The ISHA is divided in:

Organisation: The ISHA-secretary (information, organization of seminars, correspondence, advertising etc.) please see additional information below.

Science/research:

- ISHA-science: training and education
- ISHA-research: development, health programs

Social projects of ISHA

The support of the social projects:

- Diakonia Sisterhood, Korea (project Han San Chon among others)
- "Stump Mission", Zambia
- "Y"oung and Old", Europe
- "Casa Verde", Peru
- local projects of Shinson Hapkido Dojangs, worldwide

is the duty of the Chon-Jie-In e.V. and many Shinson Hapkido members of different Dojangs supporting the projects with their honorary work.

Please read more in the rubric „Chon-Jie-In e.V.“

Donation account of ISHA

for collections/donations which support the social projects is:

Volksbank Darmstadt
 BLZ 508 90000
 Konto Nr. 107 644 24
 IBAN DE 52 5089 0000 0010 7644 24
 BIC GENODEF1VBD



Board members of the International Shinson Hapkido Association e.V.

27th Dan-Examination 2013, we congratulate:



Liebe Danträgerinnen und Danträger,

wir sind mit der 27. Ki-Danprüfung fertig und es war eine wunderbare Erfahrung.

Ich empfinde persönliche Freude und bin stolz, dass sich Shinson Hapkido Kampfkunst als "Bewegung für das Leben" zeigt -wirklich für das Leben ... und besonders, dass wir ein Ehepaar als neue Meister haben.

Ich gratuliere allen Prüflingen ganz herzlich und freue mich auf den weiteren gemeinsamen Weg.

Herzliche Grüße

Sonsanim

Dear Blackbelts

we are finished with the 27nd Danexamination and it was a marvellous experience.

Personal I feel pleasure and I'm proud Shinson Hapkido martial arts shows "Movement for Life" – truly for life ... and especially that we had a married couple as new masters..

My warmest congratulations to all candidates and I'm looking forward to our mutual path.

Best regards

Sonsanim

New Masters: 4th Dan (Sabomnim)

Christian Schmidt (Hamburg 1, Germany)

Lidija Kovacic (Hamburg 1, Germany)

2nd Dan

Verena Westermann (Hamburg 5, Germany)

Anna Gavras (Darmstadt 1, Germany)

3rd Dan (Bu-Sabomnim)

Jochen Leiser (Tübingen 1, Germany)

Markus Göz (Hamburg 5, Germany)

Jurij Menzel (Darmstadt 1, Germany)

1st Dan, 27th Ki-Generation

Uwe Kramm (Darmstadt 1, Germany)

Marie Crabit (Amel 1, Belgium)

Sandro Kunz (Lüneburg 1, Germany)

Annual Plan of International Shinson Hapkido Association e.V.

That was 2013!

Jan 12, 2013, D-Darmstadt
Celebration: 30 years Shinson Hapkido and 60th Birthday Sonsanim

Jan 25, 2013, D-Webern
Annual Meeting of the Shinson Hapkido Dojang-Leaders

Jan 26, 2013, D-Webern
General Meeting of ISHA e.V.
 Annual meeting of members and board of the Int. Shinson Hapkido Association at the CJI-House

Feb 22 – 24, 2013, D-Aachen
International 2nd Dan Workshop
 under the direction of Sabomnim Joachim Krein

Mar 8 – 10, 2013, D-Seligenstadt
Sabom-/Bu-Sabomnim Workshop
 Spring meeting of Bu-Sabomnim and Sabomnim

Mar 16 – Apr 07, 2013,
Meditation and Martial Arts Workshops in different Dojangs
 in Gerny, Austria, Switzerland and Belgium

Apr 05 – 07, 2013, B-Elsenborn
International Spring-Seminar

Apr 12 - 14, 2013, D-Tübingen
Teacher Education and Training
 International Kyosanim course south



Apr 26 – 28, 2013, D-Groß-Bieberau
Int. Children- and Youngster-Seminar

May 3 - 4, 2013 Denmark
International Country-Seminar

May 11 – 12, 2013, D-Darmstadt
International Dan-Examination 27th Ki, theoretical examination

May 16 – 22, 2013, D-Darmstadt
Korean Art Exhibition
 Justus-Liebig-House

May 18 – 20, 2013, D-Groß-Bieberau
International Pentecost-Seminar

Jun 28 – 30, 2013, D-Darmstadt
International Dan-Examination 27th Ki, practical examination

Jul 26 – Aug 2, 2013, CH-Cham
International Summer-Camp

Aug 31, 2013, D-Hasselroth
25 years Dojang Hasselroth

Sep 7 - 21, 2013, Korea
Crete-Tour

Oct 12, 2013, D-Griesheim
International Dan-Seminar with Dan-Plenary Meeting

Oct 13, 2013, D-Darmstadt
30 years Shinson Hapkido
 Celebration of anniversary
Center Dojang Darmstadt

Oct 25 – 27, 2013, D-Seligenstadt
1st Sabomnim Workshop
 Autumn-Meeting of Sabomnim

Nov 8 – 10, 2013, D-Hamburg
International Autumn-Seminar

Nov 22 – 24, 2013, D-Hamburg
Teacher Education and Training
 International Kyosanim course north

Dec 1, 2013, D-Darmstadt
Shinson Hapkido Yard Bazar for the Benefit of the Elderly
 annual bazar with auction in the yard of the international center-dojang

Dec. 21, 2013, D-Darmstadt
Shinson Hapkido End-of-Year Benefit Ceremony



International Autumn Seminar in D-Berlin, November 09 - 11, 2012



In the year of the dragon we greatly enjoyed our Shinson Hapkido fall course the some mild rain and in high spirits in the capital Berlin. On the weekend of November 9 till 11 in Berlin we, the participants, received everything we needed to feel comfortable, safe and alive.

Unseren Herbstlehrgang genossen wir in der Hauptstadt Berlin im Jahr des Drachen bei leichtem Regen und guter Laune. An dem Wochenende vom 09. bis zum 11. November in Berlin bekamen wir, die Teilnehmenden, alles, was wir brauchten, um uns wohl, sicher und lebendig fühlen zu können.

Die organisatorische Leitung der Veranstaltung, die jährlich zwischen den Dojangs Hamburg und Berlin wechselt, hatte Kyosanim Axel Does inne. Gleich bei unserer Ankunft am Samstagvormittag begrüßte uns der Gastgeber mit seiner Ausstrahlung von persönlicher Wertschätzung und wärmender Freundlichkeit.

Das "Sonsanimische Training" in der Sporthalle genossen wir sehr. Eine Teilnehmerin aus Hamburg, die sich in Prüfungsvorbereitungen befand, berichtete, dass es sie gestärkt habe, als Sonsanim Ko. Myong die Wichtigkeit der Inneren Haltung bekräftigte.

Der Abend im Dojang am Paul-Lincke-Ufer verging wie im Flug. Zwei Jahre zuvor, im Jahr des Tigers, hatten wir noch alles aufgegessen, was die Berliner uns an leckeren Speisen geboten hatten. Dies konnte am Samstagabend des 10. Novembers

nicht gelingen, denn es war für so viel gutes Essen gesorgt worden, dass wir aufpassen mussten, nicht zu viel zu uns zu nehmen. Mit Shinson Hapkido Olgul beschenkten uns Nathan Buss und Christian Schmidt aus Hamburg, indem sie von den Beatles „Hey Jude“ und „Let it be“ und von Farin Urlaub, übrigens ein gebürtiger Berliner, „Alle dasselbe“ und „Glücklich“ interpretierten.

Das Familientraining am Sonntag stand unter dem Motto Tiger und Drache, die Verbindung von Um und Yang. Kyosanim Axel Does machte uns nicht nur zu Tigern und Drachen, sondern schickte uns auch in das Laufspiel „Engelchen und Teufelchen“, dessen Dynamik ein ganz besonderes Gruppenerlebnis entstehen lässt. Hier des Kyosanim's Erklärung eben jenes Spiels:

„In einem abgesteckten Raum laufen alle Teilnehmer durcheinander

1. Aufgabe: Alle Teilnehmer suchen sich ohne dessen Wissen einen Mitspieler aus und sehen in ihm das persönliche Teufelchen oder Monster. Jetzt ist die Aufgabe so weit wie möglich von dieser Person Abstand zu halten. Da alle Personen sich bewegen, ist man eigentlich ständig in Bewegung.

2. Aufgabe: Alle Teilnehmer suchen sich ohne dessen Wissen einen Mitspieler aus und sehen in ihm das persönliche Engelchen. Jetzt besteht die Aufgabe darin sein persönliches Engelchen immer zwischen sich selbst und seinem persönlichen Monster zu halten. Das macht sehr viel Spaß.“

Oh ja, das tut es!
Dieser Herbstlehrgang war eine Wucht! Danke an Alle, die geholfen haben, ihn zu verwirklichen.

Nicole Schuurmann, Paderborn



Dan-Workshop for the 3rd Dan-Program in D-Aachen, February 22 – 24, 2013

Snow in Aachen, Sun in Heart

The workshop for the 3rd grade black belt program took place under the management of Sabomnim Joachim Krein and Bu-Sabomnim Christoff Guttermann in Aachen at the end of February. It started on the way to the Dojang to snow very easily. A warm welcoming awaited the 25 participants in the Dojang. Many of the seminar participants exercise Shinson Hapkido for more than 20 years. Some have been the 2 grade black belt for 10 years, others have passed the 2nd Dan examination just last year. Almost everyone count more than 40 years, besides two exceptions.

Schnee in Aachen, Sonne im Herzen

Ende Februar fand der Workshop zum 3. Dan unter der Leitung von Sabomnim Joachim Krein und Busabomnim Christoff Guttermann in Aachen statt. Auf dem Weg vom Bahnhof zum Dojang begann es ganz leicht zu schneien. Im Dojang angekommen, gab es eine herzliche Begrüßung der 25 Teilnehmenden untereinander. Viele der Anwesenden trainieren seit mehr als 20 Jahren

Shinson Hapkido. Einige sind seit 10 Jahren 2. Dan, andere haben erst letztes Jahr die 2. Danprüfung bestanden. Fast alle, bis auf zwei Ausnahmen, waren über 40 Jahre alt.

Ich betrachtete unser Grüppchen und es stellte sich mir die Frage: Was bewegt die Menschen, so lange beim Shinson Hapkido zu bleiben, trotz zunehmenden Alters, erhöhtem Ruhebedürfnis und beginnenden körperlichen Einschränkungen? Ist es nicht durchaus bequemer und altersentsprechender zu Hause auf dem Sofa zu entspannen, als mit Isomatten auf hartem Boden zu schlafen, trotz Muskelkaters gesprungene Fußtritte zu üben und einen relativ langen Anfahrts- und Heimweg in Kauf zu nehmen? Der Lehrgang gab die Antwort selbst. Denn was diesen Lehrgang ausmachte, war die besondere Energie: ruhig, kraftvoll und freudig.

Trainiert wurden Wachheit und Wahrnehmung, in einer warmen, herzlichen Atmosphäre, getragen von einer sehr angenehmen Entspannung. Ganz herrlich unspektakulär! Jeder so wie er/sie konnte. Ohne jemandem etwas beweisen zu müssen, am wenigsten sich selbst. Trotzdem oder gerade deshalb, war es ein konzentriertes, bewegtes und intensives Wochenende. Wunder schön waren die vielen Aufbauübungen, die den Weg zu komplizierteren Techniken erleichtern sollen und zu denen man immer wieder zurückkehren konnte.

Zum Abendessen am Samstag verließen wir das erste Mal den Dojang und waren erstaunt, eine hohe weiße



Schneedecke vorzufinden. Es schneite noch immer, auch den Sonntag bis zur Abreise. Wären wir eingeschneit worden, es wäre nicht schlimm gewesen, mit den vielen netten Menschen. Ich wäre gerne länger geblieben, hätte mich gerne weiter in der Gemeinschaft bewegt, trotz 40 Plus, trotz diversen Zipperlein, trotz höllischem Muskelkater.

Mitgenommen habe ich Ki, Freude und innere Leichtigkeit. Vielen Dank an alle für die herzliche Gemeinschaft, vielen herzlichen Dank dem Dojang Aachen für die tolle Bewirtung und ganz herzlichen Dank an Busabomnim Christoff und Sabomnim Joachim, die jedes Jahr den Lehrgang zu etwas Besonderem gestalten! Ich komme gerne wieder ...

Alexandra Görgen,
Dojang Tübingen



Dan-Workshop per il programma di 3. Dan, D-Aachen, 22. –24. Febbraio 2013

Aquisgrana - Ospiti nella città di Carl Magno

Da nove anni questa bella città storica ci accoglie per prepararci al esame per il 3. Dan. Questo Workshop che viene fatto nella scuola Shinson Hapkido del simpatico istruttore Christoff Guttermann, che a un cuore forte come quello di Carl Magno, viene fatto sotto la dirigenza del bravo Maestro Joachim Krein.

Insieme passiamo tre giorni molti intensivi, imparando moltissime tecniche necessarie per fare l'esame per il 3. Dan. Mamma mia che fatica.

L'atmosfera era grandiosa dal principio fino alla fine. Per me è stata una grande esperienza conoscere tante brave persone, molto più giovani di me, ma con grande cuore.

Grazie Maestro Joachim, grazie aspirante-maestro Cristoff, un grazie anche al nostro Grande Maestro Signor Ko. Myong, che è il fondatore dell'arte marziale Shinson Hapkido e grazie anche a Carlo Magno.

*Egidio Pantaleo,
Dojang Bad Emstal*



Dan-Workshop für das 3. Danprogramm in D-Aachen, 22. - 24. Februar 2013

Aachen: Zu Gast in der Stadt Karl des Großen.

Seit nunmehr neun Jahre empfängt uns diese historische Stadt für die Vorbereitung vom 2. auf den 3. Dan. Dieser Workshop findet im Dojang vom sympathischen Bu-Sabomnim Christoff Guttermann statt, der ein Herz hat so stark wie das Herz Karl der Großen und unter der Leitung vom Sabomnim Joachim Krein.

Wir verbringen zusammen drei schöne harte Tage. Wir haben sehr viele Techniken klar erklärt bekommen, die wir brauchen, um die Prüfung zum 3. Dan machen zu können. Mamma mia - sehr anstrengend.

Die Stimmung war grandios vom Anfang bis zum Ende. Für mich persönlich war eine große Erfahrung so viele brave Menschen kennen zu lernen und zwar zum Teil viel viel junger als

ich, aber mit einem großen Herz.

Danke Sabomnim Joachim, danke Bu-Sabomnim Cristoff, danke auch an unserem Somsanim Ko. Myong, den Gründer der Bewegungskunst Shinson Hapkido und danke auch an Karl den Großen.

*Egidio Pantaleo,
Dojang Bad Emstal*

15. Int. Kinder- und Jugendlehrgang vom 26. bis 28. April 2013 in D-Groß-Bieberau



Depth charges, rally for cranes, gooey hills ... lunch on table, finally and off to bed – „total fun“ at the Shinson Hapkido children- and youth seminar 2013

Together with approx. 120 others Shinson Hapkido-enthusiastic I was in Darmstadt to attend to the children- and youths seminar. The Longhorneer met on Hamburg central station at seven o'clock. At the railway platform itself we met the Dojang St. Pauli, with his members, with whom we wanna travel together to Groß-Bieberau

Wasserbomben, Rally für Kraniche, matschige Hügel ... endlich das Abendbrot auf dem Tisch und ab ins Bett – „total Spaß“ beim Shinson Hapkido Kinder- und Jugendlehrgang 2013

Ich war zusammen mit ca. 120 anderen Shinson Hapkido-Begeisterten in Darmstadt um am kinder- und Jugendlehrgang teilzunehmen. Die Langhorneer trafen sich um sieben Uhr am Hamburg Hauptbahnhof. Oben auf dem Bahnsteig trafen wir auf den St. Pauli Dojang, mit seinen Mitgliedern, mit denen wir gemeinsam nach Groß Bieberau reisen sollten ...

Mit vierzig Minuten Verspätung kam der Zug aus Altona. Mit dem Zug sind wir, mit kleinen Snacks, mit Spaß und viel Unterhaltung, bis Hanau gefahren. In Göttingen ist noch Georg zugezogen. In Umstadt-Wiebelsbach hatten wir wegen einer Signalstörung eine Verspätung von 30 Minuten. Und so hatten wir ein eineinhalb Stunden Verspätung ... Als wir ankamen hat es

gereget, vorher sind wir noch mit dem Bus gefahren. Nach etwa zehn Min. Fußmarsch bergauf kam wir auf dem Gelände (die Schule) an. Es gab viel Gewusel, bis alle ihr Schildchen gefunden und sich schnell umgezogen haben. Bevor es raus ging musste jeder sich, in seiner Tiergruppe,

aus seiner Isomatte und seinem Schlafsack, sein Schlafplatz herreichen, denn nach dem draußen Training, gibt es Abendbrot. Bis sich alle mit wetterfesten Sachen draußen eingefunden hatten. Wir haben uns mit der „NATUR“ vereint. Wir haben an den Bäumen meditiert, haben uns gewälzt und sind ein Strecke gelaufen und gesprungen. Danach gab es Abendbrot, nach dem Abendbrot haben wir uns schlafen gelegt.

Um halb sechs Uhr morgens mussten wir aufstehen, wir wurden mit einem Gong geweckt. Gemütliche Hosen überziehen. Eine halbe Stunde zusammen mit KO meditieren. Nach einem reichhaltigen Frühstück wurde trainiert. Gemeinschaftstraining, alle 120 Personen haben zusammen trainiert. Danach haben wir in den Kup-Gruppen gearbeitet. In den Tiergruppen.

Später nach dem Mittagessen, haben wir alles vom Vormittag wiederholt. Bei den Weißgürteln wurden die Anzug- und Handbefreiungstechniken durchgenommen. Und Tritte wie Abtschagi und Dolljotoschaggi. In den Tiergruppen sollten wir uns eine Choreografie ausdenken, für den letzten Tag. Dann gab es irgendwann, nach einem sehr anstrengenden Tag, endlich das

Abendbrot, in der Cafeteria, auf dem Tisch. Aber es ging noch weiter in den Tiergruppen, gab es eine Art Rally. Wir, die Kraniche waren Gruppe sechs, vor uns die Koalas, hinter uns die Kühe. Davor hat uns Lidija Gruselgeschichten vorgelesen.

Während der Rally wurden wir mit Wasserbomben beworfen, was ich gar nicht mitbekommen habe, da vom Himmel zusätzlich Regen runter kam. An dem matschige Hügel mussten wir warten, weil die Gruppen 5, 6 und 7 so doll zusammen gerückt sind, dass wir einander schon auf die Pelle gerückt sind. Zusätzlich haben sie uns erschreckt. Als wir durchnässt in der Turnhalle ankamen, ging es gleich Zähne putzen und ab ins Bett. Ich war hundemüde. Der nächste Tag war nicht so anstrengend, da wir am gleichen Tag noch gegrillt haben. Deswegen gab es nur wenig Zeit zum Shinson Hapkido machen.

Am Ende haben wir noch ein Bild gemacht, mit allen Beteiligten. Das Grillen hat Spaß gemacht. Die Rückreise war eher ruhig. Und es gab keine Störungen. Und als wir ankamen, waren alle sehr müde, erschöpft, aber einige waren auch glücklich.

Und abschließend kann ich sagen, dass es total Spaß gemacht hat. Es war lustig und Lehrreich. Ich kann es nur weiter empfehlen. Es ist aber auch anstrengend.

Shalina Rui, Dojang Hamburg, Sektion Langenhorn





Selvforvar, Bevaegelse og Faelleskab
Self defense, Movement and Community
Selbstverteidigung, Bewegung und Gemeinschaft



27. Pfingstlehrgang "Von der Dunkelheit zum Licht", D - Groß-Bieberau, 18 - 20. Mai 2013



"Ich bin gut, ich bin schön, ich kann es schaffen!" JedeR ist ein wertvoller Mensch, die Gemeinschaft ist wertvoll!

Nach diesem Motto von Großmeister Sonsanim Ko. Myong drei Tage lang in Groß-Bieberau gemeinsam intensiv trainieren und praktizieren, damit wir das wieder spüren können. Bestens umorgt einfach den Alltag hinter sich lassen, herzliche Gemeinschaft erfahren und teilen; in einem komprimierten Lehrgang mit überschaubarer Teilnehmerzahl

Nach einigen Telefonaten und Austausch von Momentaufnahmen diverser Lebenslagen sind wir uns alle ein Stück näher gekommen;-so, dass wir gemeinsam dojangcrossover ölsardinenengepackt im Auto sitzen.

Liebevolles vermisstes Gefühl beim Anblick von Changbongs, ein Jung-Bong und Schlaf-Matten-säcken im Auto stellt sich ein.

Wieder mal sitze ich also eingepackt zwischen Gepäck im Auto und fahre nach Groß-Bieberau. Wohin geht die Reise? Was wird mir begegnen? Zu mir selbst; werde ich aber auch meinen Ängsten, Hoffnungen, Wünschen, Vorstellungen begegnen. Neue Erfahrung machen im Umgang damit. Um loszulassen und mehr in den Moment zu kommen, Lebendigkeit zu spüren. In den Spiegel schauen.

Auf jeden Fall mit anderen etwas teilen; denn geteilt heißt 2-mal Freud und 0,5-mal Leid. Zusammen Lachen, auch Weinen, die Gemeinschaft genießen, gemeinsam essen, trinken, singen und feiern. Kann ich los lassen? Schaffe ich das?

Die Musikdarbietung, ein herzliches Willkommen, einen Moment Kontakt machen, sehen wer da ist, inne halten, den Moment ganz spüren; vom Spiel am Flügel innerlich bewegt; geht es nach herzlicher Begrüßung von Sonsanim los.

Gemeinschaftstraining, erster freundlicher Kontakt miteinander im Dobok, dicht bei einander in der kleinen Halle. Danach Gurtstufentraining. Das langsame Ankommen auf der Wiese, in die Bewegung mit viel Atem-Heilgymnastik einzutauchen, angeleitet von Bu-Sabomnim Horst aus Berlin, tut gut.

Ich schaffe es, beim Vortrag von Sonsanim eine persönliche Frage zu stellen, die mich beschäftigt.

Wie kann ich Dunkelheit so umarmen, damit sie sich auflöst? Antwort von Sonsanim. Stets nur im Licht sein zu wollen wäre überheblich. Denn dann wäre man Buddha oder Gott. Wir sind Menschen, und menschlich sein heißt unvollkommen sein. Dennoch solle man nicht aufgeben, das Licht einzuladen in sein Herz. Beides bedinge sich, sei miteinander verknüpft. Ohne Licht kein Schatten, ohne Schatten kein Licht. Das eine sei nicht ohne das andere, wie Wellen in steter Bewegung. Dahinter das Eine, dies eine ursprüngliche Ganze weiter Suchen. Einatmen sei wie Geboren werden, ausatmen wie Sterben. So gesehen würde man täglich zigtausendmal ebenso oft Leben als auch Sterben. Der Tod sei wichtig, müsse im Lebensbewusstsein klar integriert werden, damit man wirklich lebendig sein könne. Nicht kämpfen gegen die Schatten. Sich selbst lieben, umarmen, mit seinen Fehlern. Dann ginge das Dunkle von selbst. Die Schatten ziehen lassen, loslassen.

Den Abend darauf vertieft in Kleingruppen eine lebendige Diskussionsrunde das Thema. Sich achten heißt, seine Grenzen zu respektieren. Do-Jang als heilsamer Rahmen. Arbeitsbedingungen wären nicht immer so gesund, Selbstausschüttung z.B auch nicht. Vergleiche zwischen Shinson Hapkido und anderen Strukturen.

Immer wieder gibt es im Training wertvolle Hinweise, geteilte Schätze, scheinbar kleine Ergänzungen

zu Technik, Bewegungen, verbunden mit Energieatmetechnik, angereicht von Sonsanim und den Kyosanim, die bekanntes neu vertiefen, erweitern, ganzheitlicher und runder machen, ganz im Sinne von Cho-Jie-In.

Meine Gewohnheiten ändern, überprüfen, loslassen, im Moment sein, genießen, frei sein, sich einlassen. Anderen offen begegnen, sein Herz zeigen und strahlen. Noch bin ich da nicht, schaue noch zu. Kann nicht einschlafen, nicht durchschlafen. Müde und verfroren endet für mich die zweite Nacht. Erkältungssymptome zeigen sich.

Morgenlauf. Ich kann das schaffen. Nicht aufgeben. Ermunternde Worte, die mich unterstützen, weiterhelfen. Gerade dann, wenn es wichtig ist. Der Rucksack wird leichter, mit jedem Tag etwas. Dazwischen immer wieder diese Momente von Frust, Schmerz; darin gefangen sein. Mein "in Bewegung sein", in der Gemeinschaft, löst das, ich löse mich langsam davon, komme in das Hier und Jetzt. Klarer Blick, klare Bewegung und Herzlichkeit vertreiben die letzten Wolken. Doch noch Angekommen. Zuletzt scheint die Sonne, auch in meinem Herzen. Leichtigkeit und echte Freude über alles Mögliche und Unmögliche gesellt sich zu mir, Humor findet auch seinen Platz. Gemeinschaft nochmal neu erfahren, die anderen sehen, sich bewegen lassen, mitbewegen.

Danke dafür, für das große Ganze, die schöne Gemeinschaft, die Landschaft, für Do.

30.000 mal Danke!

Markus Stern, Dojang Hamburg 1



27. Pfingstlehrgang “Von der Dunkelheit zum Licht”, D - Groß-Bieberau, 18 - 20. Mai 2013



Mein ganz persönliches spontanes Pfingst-ABC

Ankommen aus dem Alltag, eintauchen in eine ganz besondere Welt
Berührung und Angenommensein, wertvolle Erfahrungen die mir im Alltag oft fehlen
Clos putzen ist gar nicht schlimm, wenn man es zusammen macht
Die Duschen waren auch in der kleinen Halle warm
Einen tollen Trainer und einen tollen Trainingspartner haben und so Techniken vertiefen
Freude an der Bewegung, Freude an der Stille
Gemeinschaft gibt mir Trost und Sicherheit, es ist so wohltuend, viele wieder zu sehen
Heimat des Herzens, hier kann ich sie finden
Ich lebe :-)
Ja zu mir, so wie ich bin
Komm lieber Mai und mache..., singt Alexia beim Morgenlauf, mein Herz hüpf
Leben und Sterben gehören zusammen, beide sind wertvoll
Moderation durch Saskia, Frauen können das auch super ;-)
Norang – Singen, die Seele schwingt mit, egal wie der Text ist, danke Christian
Obstbüfett, der Wahnsinn, so eine Köstlichkeit
Pustebumen in verschiedenen Stadien entdecke ich beim Morgenlauf und bin ganz berührt
Quatschen mit vertrauten und fremden Menschen, von beiden Neues erfahren
Räucherstäbchen erinnern mich an vergessene Gebete und bringen mich zurück
Sonsanim tanzt den Son Hak Hyong so schön, dass ich vor Freude weine
Tiefer Schlaf zwischen Frühstück und Training
Unser Gespräch über den Vortag, an dem ich etwas neu verstanden habe
Vertrauen und Loslassen
Wunderschöne Fotos aus Korea, danke Stefan
X-Beine bei der Schildkrötenübung habe ich immer vergessen, jetzt weiß ich das auch ;-)
Yop Chagi geht mit der Vorübung von Sabomnim Joachim tatsächlich leichter
Zugfahren nach Hause mit Greta. Ich bin sehr dankbar, dass ich all das erlebt habe.

Cordula Caspary, Dojang Bremen

27. Dan-Prüfung im Zentrumsdojang Darmstadt vom 28. - 30. Juni 2013

Danprüfung 2013 oder die Sandwich-Prüfung

Februar 1988 ..., Hamburg-Altona ...

Ich schwang mich aufs Rad und trat mit voller Kraft in die Pedale. Bremsen, Licht oder andere Sicherheit gebende Accessoires? Wozu!

Ampeln waren gut gemeinte Empfehlungen, Rücksichtnahme ein Fremdwort, zweieinhalb Kilometer bis zur Brigittenstr. 5 und fünf Minuten Zeit bis zur ersten Kung Jung Mu Sul Hapkido Stunde.

Wäre ich zu spät gekommen hätte ich wieder ein halbes Jahr warten müssen bis ein neuer Anfängerkurs beginnt. Ich hatte schon ein halbes Jahr warten müssen, da der Kurs der ein halbes Jahr vorher angeboten wurde, nur für Frauen war.

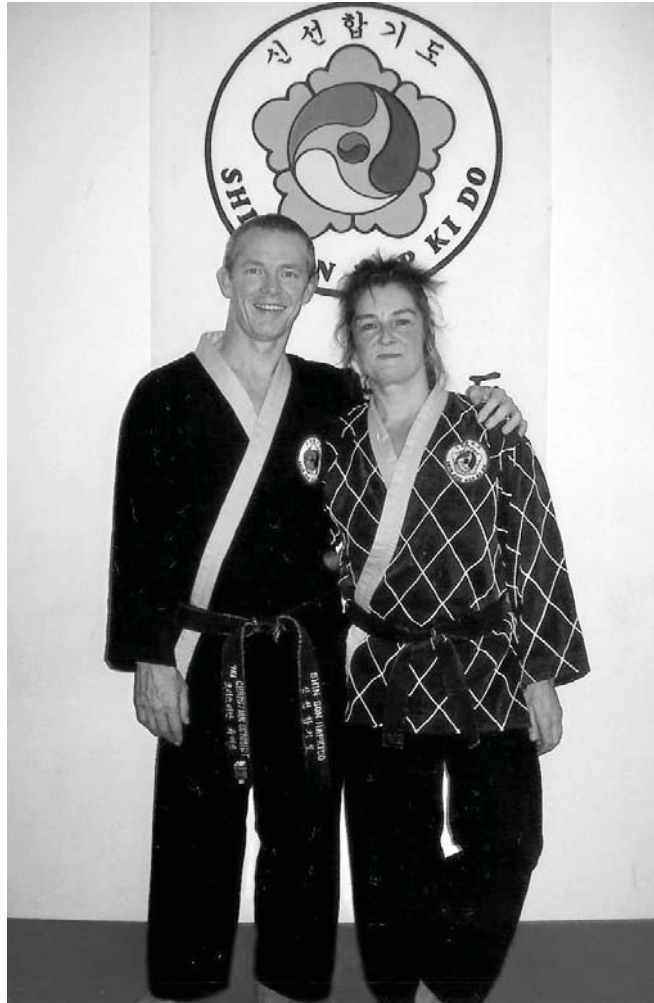
Ich kam gerade noch rechtzeitig. In der Umkleide (es gab nur eine) gab Uwe Bujack eine kurze Einweisung, Thomas Safarik das Training und im Dojang war es arschkalt (die viel zu kleine Gasheizung war kaputt).

Trotzdem, war das genau das, wonach ich gesucht hatte und was ich lernen wollte. Zu Beginn durften wir nur zweimal die Woche trainieren, also traf ich mich mit drei anderen aus dem Kurs im Park.

Im Februar 1989 lernte ich Lidija Kovacic kennen und bin seit dem mit ihr zusammen und seit 1998 verheiratet. Lidija machte auch Karate und Kickboxen. Nachdem ich sie im Jenisch-Park bei einem Sparring mit Gibon Su 13 auf den Rasen schmiss, war für sie Hapkido erstmal gestorben („Du und dein Scheiß Hapkido“...).

Als Lidija aber auf Andrea Fischer traf und von ihr zum Kung Jung Mu Sul Hapkido Training eingeladen wurde, änderte sich alles. Nach dem ersten Training war das mit dem „Scheiß-Hapkido“ Vergangene.

Von nun an trainierten wir, vier bis sechs mal die Woche. Aber jeder für sich und nur sehr selten zusammen. 1993 machte ich dann meine Prüfung zum ersten Dan, Lidija ein Jahr später. 1997 machten wir dann zusammen die Prüfung zum zweiten Dan. Für die praktische Prüfung trainierte jeder für sich. Aber für die Theoretische lernten wir zusammen. Im Juni 2003 wurde Lidija Bu-Sabomnim, ich zwölf Monate später.



So gingen die Jahre ins Land. Erst 2011 entschied sich Lidija noch einen Schritt weiter zu gehen. Ich faste erst nach einigen Schubsern den Mut, auch diesen Weg zu gehen. Jeder von uns schrieb seine Examensarbeit und wir mussten das erste Mal, über einen langen Zeitraum, zusammen trainieren. Vielleicht hat das eine oder andere Paar eine Ahnung, was das bedeutet. Nachdem wir beide das Beste getan hatten, um uns auf die Prüfung angemessen vorzubereiten, standen wir Ende Juni 2013 mit acht anderen Prüflingen im Zentrums Dojang Darmstadt auf der Matte.

Vor uns saßen vier Sabomnim plus Sonsanim und hinter uns 12, in Worten zwölf Bu-Sabomnim zur Unterstützung.

Es war schon eine bemerkenswerte Situation. Nicht wie eine Krabbe zwischen zwei Walen, sondern eher wie ein Sandwich. Aber ich kann sagen, das war alles andere als doof.

Denn, was ein wirklich gutes Sandwich ausmacht, findet man bekanntlich zwischen den Brotscheiben. ...

In dieser Prüfung wollte ich (der junge Mann vom Anfang dieser Geschichte, der mit dem Fahrrad) mein Herz öffnen und mich mit dem Herzen bewegen. Ich denke, ich habe es geschafft, wenigstens ein bisschen. Für diese Erfahrung bin ich dankbar.

Deswegen möchte ich diesen Weg nutzen und mich bei meiner Frau Lidija Kovacic, Sonsanim Ko. Myong, den vier Sabomnims, den zwölf Bu-Sabomnims sowie Jochen Leiser, Markus Göz, Jurji Menzel, Verena Westermann, Anna Gavras, Uwe Kramm, Marie Crabit, und Sandro Kunz von ganzem Herzen bedanken.

Ich bin stolz darauf mit Euch die Prüfung bestanden zu haben.

*Sabomnim Christian Schmidt,
Dojang Hamburg 1*

Impressions of 29th Int. Shinson Hapkido Summer Camp, CH-Cham, Jul. 26 - Aug. 2, 2013



ANKÜNDIGUNG - 30. Int. Shinson Hapkido Sommerlager 2014 1. bis 8. August 2014 in Darmstadt, Deutschland



2014 Darmstadt will be the hub of the 30th international Shinson Hapkido summercamp. Approx. 1,000 participants are expected in Darmstadt for the 30th international Shinson Hapkido summercamp from August 1st till 8th, 2014.

Darmstadt ist 2014 Drehscheibe des internationalen Shinson Hapkido Sommerlagers. Zum 30. Int. Shinson Hapkido Sommerlager vom 1. bis 8. August 2014 werden ca. 1.000 Teilnehmer in Darmstadt erwartet.

Die Eröffnung findet im Stadion des Bürgerpark Nord der Stadt Darmstadt am Samstag, 1. August um 9 Uhr statt. Im eigentlichen Bürgerpark stehen diverse Grünflächen für die Errichtung einer Zeltstadt zur Verfügung. Als Höhepunkt findet am Donnerstag, 7. August 2013 die große internationale Benefiz Shinson Hapkido Kampfkunst Show mit der koreanischen Traditions-Musikgruppe "Poong Ryu Hoe" in Darmstadt statt. Der Erlös kommt traditionell einem sozialen Zweck zu Gute.

Die Shinson Hapkido Schule Darmstadt, Liebigstraße 27 um ihren Leiter Joachim Krein scheidet keine Mühen, den Gästen aus Belgien, Dänemark, Holland, Korea, Österreich, Schweden, Schweiz, Spanien und natürlich aus Deutschland ideale Bedingungen bei diesem sportlichen und kulturellen Großereignis zu bieten.

Viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer setzen sich mit vollen Kräften ein und werden Darmstadt nach

1993, 2000 und 2008 bereits zum vierten Mal als gastfreundlich und offenen Ort präsentieren.

Liebe Shinson Hapkido Freunde, dem Zentrumsdojang Darmstadt ist es eine besondere Freude im nächsten Jahr das 30. internationale Shinson Hapkido Sommerlager unter der Gesamtleitung von Großmeister Sonsanim Ko. Myong ausrichten zu dürfen.

Das Sommerlager steht wie jedes Jahr unter dem Motto:

- Internationale Begegnung und Kulturaustausch,
- Gesundheit und Fitness für jung und alt,
- Urlaub für die ganze Familie

Das Sommerlager ist für die ganze Familie und nicht nur für "Leistungssportler" gedacht. Es bietet für jeden etwas, nicht nur für Anhänger der Bewegungs- und Kampfkunst sondern auch für Menschen, die eine erholsame Urlaubswoche in freundlicher Gemeinschaft und mit einem ganzheitlichen Trainingsangebot verbringen möchten.

So ist es nur folgerichtig, dass das Sommerlager zusätzlich zu dem täglichen Gesundheitstraining durch ein umfangreiches Rahmenprogramm abgerundet wird. Dieses wird ganz im Sinne der internationalen Begegnung und des Kulturaustausches von den Teilnehmern selbst organisiert und durchgeführt.

Wir möchten Sie ganz herzlich einladen im nächsten Jahr Ihren Sommerurlaub mit lieben Menschen, einem großen Freizeitangebot und interessanter kultureller Umgebung in Darmstadt zu verbringen.

*Internationale Shinson Hapkido
Zentrumsschule Darmstadt:
Liebigstraße 27
D – 64293 Darmstadt
sola14@shinsonhapkido.de
www.shinsonhapkido.de/sola2014*



Kretalehrgang, 18 - 20. Mai 2013

Crete in September – feel and enjoy life, 11th Shinson Hapkido Seminar with Sabomnim Lidija

Yassu Crete ... here we are! Eagerly awaited, left the daily routine behind, flown through air, distributed to cars, driven through night passing the islands serpentine, till we arrived in Paleochora. The beauty of this island was unmistakably visible at the first break to purchase water and fruit at a street booth: the breath taking smell the pines, the sound of the cicadas swirling through air, which drove deep-rooted memories of southern countries to the surface. Crete was a paradise for the senses and hit right from the start with enormous force (and received us with wide open arms).

Kreta im September – das Leben fühlen und genießen, 11. Shinson Hapkido-Lehrgang mit Sabomnim Lidija

Yassu Kreta ... da waren wir! Lange darauf hin gefiebert, den Alltag hinter sich gelassen, durch die Lüfte geflogen, auf Autos verteilt, durch die Serpentina der Insel in der Nacht gefahren bis wir in Paleochora ankamen. Schon bei der ersten Pause um Wasser und Obst an einem Straßenstand zu kaufen war die Schönheit dieser Insel unverkennbar: dieser atemberaubende Geruch der Pinien, der Klang der Zikaden der in der Luft lag, der tiefsitzende Erinnerungen an südliche Länder an die Oberfläche wirbelte -

Kreta war ein Paradies für die Sinne und schlug von Anfang mit enormer Wucht zu (und nahm uns in Empfang mit weit geöffneten Armen).

Und dann ging es los: Sonntags morgens um 11.00 Uhr unser erstes Treffen, mit Vorstellung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie von Sabomnim Lidija und des Lehrgangablaufs, sammeln von Wünschen und Bedürfnissen. Abends war dann das erste Training. Spätestens nach dem 1. Trainingstag am Montag waren glaube ich alle innerlich angekommen, denn wir hatten von Sabomnim Lidija die Aufgabe gestellt bekommen uns Gedanken dazu zu machen: Womit bin ich hier, was will ich hierlassen und was möchte ich mitnehmen. Nachdem wir uns das alles gegenseitig erzählt hatten, war die erste Schale ums Herz schon mal abgeworfen.

Von da an kamen wir eine Woche in den Genuss von einem Rhythmus in Bewegung, in dem wir morgens die Sonne begrüßten und uns abends von ihr verabschiedeten. Es war ein ganzer Kreislauf, es konnte runder nicht sein. Morgens trafen wir uns in Stille am Strand, jede und jeder in Ruhe für sich angekommen, die Klarheit der Nacht noch spürend, den erwachenden Tag schon fühlend, und kamen zusammen zur Meditation. Vor uns das Meer hinter uns der Berg. Die Weite des Meeres, der Schutz des Berges.



Ein starker Platz zum Auftanken und Kraft sammeln. Danach schlossen sich jeden Morgen KiDoIn und Akupressurmassagen an. So in den Tag zu starten war einzigartig und einfach ein Geschenk. Abends trafen wir uns zum dynamischen Training. Und während wir die Su-Techniken auf unserer Gürtelstufe übten, den Hyong liefen, Jang Bong trainierten oder Fallübungen im Sand machten ging die Sonne vor unseren Augen unter. Ich hatte das Gefühl die Herzen wurden weit geöffnet und wir waren alle sehr bewegt. Es war wirklich sehr, sehr schön. Na, schon neidisch geworden? Ja, dieser Lehrgang kann allen die noch nicht mit waren nur wärmstens ans Herz gelegt werden.

Wir begannen also den Tag gemeinsam und endeten ihn auch gemeinsam mit dem Abendtraining, und dazwischen war ganz viel Zeit. Zeit für sich, Zeit mit den anderen, je nachdem wie man Lust hatte. Oft saßen wir mit ein paar oder mehreren zusammen in einem schattigen Cafe, tranken griechischen Cafe, Frappe oder Capuccino, natürlich frisch gepressten Orangensaft, Jörn probierte alle Milchshakes der Insel durch, ja, ich glaub man sah uns gerne da. In der 2. Woche konnte man sich da auch wunderbar zum Sonnenuntergang und einem entspannten Getränk einfinden.

Ja, auch für Faulenzen war ganz viel Zeit, wir hatten eigene Sonnenliegen bei den Bungalows, die nur 30m entfernt vom Meer lagen, und wir sogen uns quasi voll wie Schwämme mit Meer- und Sonnenenergie.

(weiter auf Seite 18)



Kretalehrgang, 18 - 20. Mai 2013

Ein Highlight der Woche war der Theorieabend, an dem das Jahresthema: **ein Herz, ein Dojang, eine Welt** im Mittelpunkt stand, und wir uns kreativ mit dem Thema auseinandersetzten.

Da war von gebastelten Herzen, die die Gemeinschaft repräsentierten, über geschriebene und vorgetragene Texte sowie Erfahrungsberichte, aus Steinen gebauten Skulpturen und freie Kreationen ohne Worte in Bewegung bis zum Tanztheater alles dabei. Wir rückten sehr nah zusammen als Gruppe trotz aller Unterschiede. All-Ein-Sein wurde erlebbar. Es war irgendwie ganz komisch als der 1. Teil des Lehrgangs dann zum Abschluss kam. Was sollte jetzt noch kommen? Alles war schon so voll und so reichhaltig gewesen.

Ein Glück trafen wir uns erneut zum freien Training und dann folgten die großartigen Wanderungen. Eine 6-stündige Tour nach Souiga, bergauf, bergab, die kretische Natur in voller Pracht, und Azogires; in Beglei-

tung von so mancher Ziege. Und Katzen ... Die 2. Woche war ausgelassen, lange Nächte, trotzdem am nächsten Tag die Berge hoch, ja, und den Rückweg alle getrampt, toll, die Kreten sind einfach nett, haben uns alle mitgenommen.

Und das Essen ... meine Güte, das Essen. Kali Orexie! Heißt Guten Appetit auf griechisch.

Beste Tomaten, Käse, das Olivenöl zum Reinlegen ... das Brot, Trauben, Melonen, griechischer Yoghurt, Tzatziki, Kalitsounias, kretischer Salat, griechisches, süßiges Bier, weißer, roter Wein, Raki, Ouzo ... wir hatten es einfach SOO gut!! Wir waren end-



los dankbar und zufrieden!! Und jetzt wollen wir die Kraft und die Freude die wir getankt haben mit in unseren Alltag und in unsere Dojangs zurückbringen.

Kreta – das war einfach das Leben fühlen und genießen! Herzlichen Dank dafür!

*Florian Schaber, Dojang Oberhausen
Antje Baier, Dojang Hamburg 1*

Ankündigung Korea-Studienreise 21.08. - 13.09.2014



Korea Study Tour 2014 "Searching for the Roots of Hanol" – leider schon ausgebucht

Wir danken für das große Interesse und die Ihre zahlreichen Anfragen. Weitere Anmeldungen für die Korea-Fahrt im Jahr 2014 können jedoch nicht mehr berücksichtigt werden. Wenn Sie aber **im Jahr 2016** an der Studien-Reise teilnehmen möchten, können Sie sich jetzt schon über Ihre(n) Shinson Hapkido-Lehrer(in) bzw. über Ihren Dojang voranmelden.





60th birthday of Sonsanim Ko. Myong on January 12th, 2013

It is important to be at the right place on time and to meet the right people

On behalf of black belts the party was organized by Sabomnim Joachim Krein, Dojang leader of the centre Dojang Darmstadt and by Sonsanims children Ahra and Hanol.

Dear friends, dear black belts and dear Shinson Hapkido-family,

I'd like to thank very much for meeting and celebrating with me on January 12, 2013. Even if you weren't personally there, you have shown me your affection by greeting cards, telephone calls and your warm thoughts so. Honestly, I'm still processing this day and all still touch me.

Liebe Freunde, liebe Danträgerinnen, Danträger und liebe Shinson Hapkido-Familie,

dafür, dass wir uns am 12. Januar getroffen haben und gemeinsam gefeiert haben, möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Auch wenn Sie nicht persönlich da waren, so haben sie mir durch Karten, Telefonate und herzlichen Gedanken Ihre Zuneigung gezeigt. Eigentlich bin ich immer noch am verdauen dieses Tages – es hat mich wirklich sehr berührt.

Anfangs hatte ich Zweifel gehabt, eine private Feier für mich auszurichten und, dass so viele Leute sich die Zeit nehmen und von weit her gefahren oder geflogen sind, war mir etwas un-

He would loved to invite everyone, but despite the giant size of the premises (ballroom at the Golden Lion in Darmstadt Arheilgen) Sonsanim needed to divide the invitations. So the first Ki generations up to the 12th Ki celebrated from 3 pm and after 8 pm all remaining Ki generations joined the party. After a diner-buffet the evening program with the first event (not all quite breakdown free) followed: The opening of Insam-Ju, the ginseng liquor of the very first Korea tour in 1985, shards bring good luck! I Followed by a slide show with early pictures from Korea among others. The evening program was filled live music, snack meals and drinks and we all celebrated together.

60. Geburtstag von Sonsanim Ko. Myong am 12. Januar 2013

Es ist wichtig, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein und die richtigen Menschen zu treffen.

Das Fest wurde stellvertretend für die DanträgerInnen von Sabomnim Joachim Krein, Dojanglei-

angenehm, aber momentan möchte ich einfach DANKE sagen, dass Sie gekommen sind.

Es war sehr schön, dass sich so viele getroffen haben, die Begegnungen und die liebevollen Umarmungen die ich gesehen habe – das Treffen und Begegnen, dass Sie Versöhnung und Liebe teilen, – das hat mich mit dem Aufwand versöhnt und ich habe es genommen, als meine Arbeit mit Shinson Hapkido.

Ich frage mich immer noch, wie ich es verdient habe so viel Liebe und Vertrauen von Ihnen zu bekommen und ich weiß nicht, wie ich das zurückgeben kann. Ich werde dieses Geschenk so verstehen, dass ich die Shinson Hapkido-Arbeit: Menschlichkeit verbreiten, Naturliebe und Weltfrieden weiter machen soll und ich habe das Gefühl dafür die Verantwortung zu übernehmen und ein gutes Vorbild zu sein.

Wenn Sie mich brauchen, bin ich selbstverständlich für Sie da. Mein größter Wunsch ist es, Shinson Hap-

ter desZentrumsdojangs in Darmstadt, und von Sonsanims Kindern Ahra und Hanol organisiert.

Gerne hätte er alle auf einmal zur gleichen Zeit eingeladen, aber die trotz ihrer ansehnlichen Größe begrenzten Räumlichkeiten (Festsaal Zum Goldenen Löwen in Darmstadt Arheilgen) haben Sonsanim veranlasst, die Einladungen aufzuteilen. So waren die erste bis zwölfte Ki-Generation ab 15 Uhr eingeladen alle anderen Generationen ab 20 Uhr. Auf ein Büffet folgte das Abend-Programm mit dem ersten, nicht ganz Pannen-freien Event des Abends, nämlich dem Öffnen von Insam-Ju, dem Ginsengschnaps von der allerersten Koreareise 1985 – Scherben bringen Glück! Direkt im Anschluss gab es eine Diashow, u. a. mit frühen Bildern aus Korea. Weiter ging es im Abendprogramm mit Live-Musik, Snacks und Getränken, so dass alle schön zusammen feiern konnten.



kido weltweit zu verbreiten und mit anderen zusammen zu arbeiten – und für uns ein Chon-Jie-In-Haus (Kongjong-Ddi-Dojang, Blackbelt-House) zu erreichen.

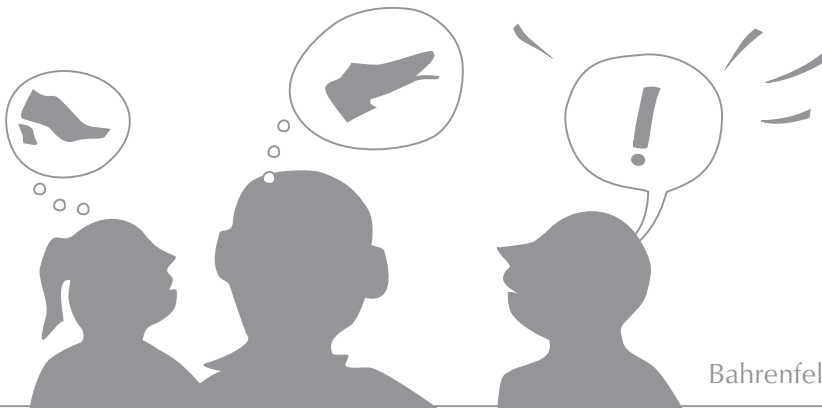
Die vielen Spenden zu meinem Geburtstag werde ich für die sozialen Projekte einsetzen; auch das Bargeld werde ich für die Han-San-Chon-Schwestern als Taschengeld verteilen.

Ich habe sehr viel Kraft bekommen durch Ihre Liebe und ich werde diesen Weg weiter klar gehen. Ich lebe nun seit 35 Jahren in Europa und Sie sind einerseits meine Familie und auch meine Freunde geworden.

„Wir gehen einen Weg gemeinsam.“
Sonsanim Ko.Myong

de schooster

*Ist der Absatz krumm,
hat die Sohle ein Loch,
hat keiner ne' Ahnung?
de schooster doch!*



Schuhmachermeister Chr. R. Schmidt
Telefon 040 - 39 42 07
Bahrenfelder Str. 203, 22765 Hamburg - Altona



Spedition Schmitt GmbH

– Erfolg ist das Ergebnis von Qualität und Leistung –



- Direkttransport**
- Sonderfahrten**
- Logistik**

100 Jahre Spedition Schmitt

Schulstraße 16 · 63500 Seligenstadt · Tel. 06182/67141 · www.speditionschmitt.de



Review Anniversary Year 2013

Workshops with Jeong Kyong, Master of Buddhist meditation and martial arts

The monk Jeong Kyong is related to Shinson Hapkido and gave intensive seminars under the title: "Meditation and Martial Arts" at 6 locations through Europe.

Rückblick Jubiläumsjahr 2013

Workshops mit Jeong Kyong, Son-Meister der buddhistischen Meditation und der Kampfkunst

Der Shinson Hapkido nahe stehende Mönch Jeong Kyong hielt Intensiv-Seminare an 6 Orten in ganz Europa ab, unter dem Titel: „Meditation und Kampfkunst“.



Art Exhibition - Painting and Calligraphy from South Korea

With Dong-Hae „Dreaming Ecotopia“ and Woong-Sung Lee „Dream of Green Barley“ May 16 – 22, 2013 in the Justus-Liebig-House in Darmstadt.

The Darmstadt exhibition supported the cultural exchange between Korea and Europe and was an encouraging success. The art of the married couple Lee aroused great interest among media and audience and received a lot of positive feedback. „ Dreaming Ecotopia / Dream of Green Barley“ brought the appreciation of art of the couple on point: Both artists strive for

a close and near-nature connection of living, faith and art. Dong-Hae Lee realised by her pictures „Dreaming Ecotopia“ her imagination of an ideal (dream-) world which is quite inspired by nature impressions. She was honoured repeatedly on different Korean art festivals in the context of the Korean National Art Contest among others and was represented with her painting at many exhibitions in Seoul, Mokpo/Korea and Saint Denis-en-Val among others.

Woong-Sung Lees motive series „Dream of Green Barley“ is a message of peace and humaneness by that

he would like to encounter the loss of humanity. The painter, who's often awarded presented his pictures among others in eight individual exhibitions in Seoul, Mokpo, Gwangju, Yeosu and Suncheon/Korea.

Cultural event with guests from all over - comments on the exhibition in Darmstadt

Personal relations playing every time an important role in Shinson Hapkido, here too: The brother of nurse Lee, mother superior of the Korean Diakonia Sisterhood and since long time friend and project partner of Shinson-Hapkido is an artist. So it seemed reasonable to hold the spring part of the 30th Shinson-Hapkido anniversary with an exhibition.

Together with his wife, Dong Hae, likewise artist, Wong Sung Lee was guest at Ko's house and traveled together with Sonsanim e. g. on a culture short trip to Paris. The artist couple provided the Shinson-Hapkido Association generously with a choice of their last year pictures. And together with many helpers the pictures were prepared for exhibition in the Justus-Liebig-Haus – warmest thanks to everyone!



Rückblick Jubiläumsjahr 13 / Kunstausstellung – Malerei und Kalligraphie aus Südkorea

Mit Dong-Hae „Dreaming Ecotopia“ und Woong-Sung Lee „Dream of Green Barley“ vom 16. – 22. Mai 2013 im Justus-Liebig-Haus in Darmstadt.

Die Darmstädter Ausstellung diente der Förderung des kulturellen Austauschs zwischen Korea und Europa und war ein schöner Erfolg. Das Künstler-Ehepaar Lee weckte mit seinen Werken großes Interesse bei Medien und Publikum und erhielt sehr viel positives Feedback. Der Titel „Dreaming Ecotopia / Dream of Green Barley“ brachte das Kunstverständnis des Künstlerpaars auf den Punkt: Beide Künstler streben nach einer engen und naturnahen Verbindung von Leben, Glauben und Kunst: Dong-Hae Lee realisiert in ihren Bildern „Dreaming Ecotopia“ ihre ganz eigene, von Natureindrücken inspirierte Phantasie einer idealen (Traum-)Welt. Sie wurde mehrfach auf verschiedenen koreanischen Kunstfestivals ausgezeichnet, u.a. im Rahmen des Korean National Art Contest und war mit ihrer Malerei auf vielen Ausstellungen u.a. in Seoul, Mokpo / Korea und Saint-Denis-en-Val vertreten.

Woong-Sung Lees Motivreihe „Dream of Green Barley“ ist eine Botschaft des Friedens und der Humanität, mit der er dem Verlust von Menschlichkeit begegnen möchte. Vielfach preisgekrönt, präsentierte der Maler seine Bilder u.a. in acht Einzelausstellungen in Seoul, Mokpo, Gwangju, Yeosu und Suncheon / Korea.

Kultur-Event mit Gästen von nah und fern – Bemerkungen zur Darmstädter Ausstellung

Wie so oft im Shinson Hapkido spielten persönliche Beziehungen auch hier eine hilfreiche Rolle: Der Bruder



von Schwester Lee, Oberin der koreanischen Diakonia Sisterhood und seit langer Zeit Shinson- Hapkido-„Freundin“ und –Projektpartnerin, ist Kunstmaler. So lag es nahe, den Frühlingsteil der Veranstaltungsreihe zum 30-jährigen Shinson-Hapkido-Jubiläum mit einer Ausstellung zu bestreiten.

Zusammen mit seiner Frau, Dong Hae, gleichfalls Malerin, war Wong Sung Lee einen knappen Monat im Hause Ko in Webern zu Gast bzw. mit Sonsanim unterwegs, z. B. auf einem Kultur-Kurztrip nach Paris. Das Künstler-Ehepaar hatte der Shinson-Hapkido-Association großzügigerweise eine Auswahl ihrer in den letzten Jahren entstandenen Bilder zur Verfügung gestellt. Und zusammen mit vielen Helferinnen und Helfern wurden die Bilder im Justus-Liebig-Haus für die Ausstellung vorbereitet – herzlichen Dank dafür an alle!

Mit dem Transport und Aufbau war es ja nicht getan, die Bilder mussten während der Öffnungszeiten stets beaufsichtigt werden; die feierliche Ausstellungseröffnung am 17. Mai wollte

organisiert sein. Es war schließlich ein sehr gelungenes Event mit Gästen von nah und fern, Erläuterungen zur Kunstauffassung der Lees, freundlichen Grußworten, wunderbarer Live-Musik und leckerem „Fingerfood“ plus Sekt – eben allem, was man von einer gelungenen Vernissage überhaupt nur erwarten kann. Aus meiner Sicht sind trotzdem zwei Dinge besonders erwähnenswert:

Erstens – Bewohner aus dem Seniorenhaus Ohlystift waren eingeladen. Es war interessant zu sehen wie auch sehr alte Leute an Kultur und am Zusammensein erfreuen können. Soziale Durchmischung ist bei Events dieser Art recht selten – die Bildungsbürger mittleren Alters sind, jedenfalls in den Darmstädter Galerien, oft unter sich. Wenn es eine besondere Qualität gibt, die man mit Shinson Hapkido verbinden kann, dann war sie hier zu spüren.

Zweitens ging die Wertschätzung und Anerkennung, die der Stadtrat Peter Schmidt vom Magistrat der Stadt Darmstadt in seinem ausführlichen Grußwort zum Ausdruck brachte, weit über das Übliche hinaus. Mit sorgfältig gewählten Worten sprach Schmidt Shinson Hapkido und im Besonderen Sonsanim warmherzig die größte Anerkennung aus. Außerdem wusste er kenntnisreich über die historisch gewachsenen koreanisch-deutschen Beziehungen der zurück liegenden Jahrzehnte zu berichten.

Detlef Gollasch, Dojang Darmstadt



Big Anniversary Celebration with Festival Program and Open Day

Int. Shinson Hapkido Center Darmstadt on Oct. 13, 13



The Shinson Hapkido Association thanks all contributors and all helpers which partly travelled from far away!

Besides addresses, welcoming speeches by the Magistrate of the city of Darmstadt among others, a Shinson Hapkido show by the Dojang Darmstadt and live music there was a quiff international buffet, due to many Dojangs contribute with specialties from home. In addition, a photo exhibition and one video consisting of cuts from 30 years Shinson Hapkido shows were shown.

The online link to the video is:

<http://www.youtube.com/watch?v=6aL5zKDOj9o>

Another important feature was the presentation of the new book of Sonsanim Ko. Myong with a signing hour.

Große Jubiläumsfeier mit Festprogramm und Tag der offenen Tür

Int. Shinson Hapkido Zentrum Darmstadt am 13. Okt. 13



Die Shinson Hapkido Association sagt allen Mitwirkenden und allen Helferinnen und Helfern, die zum Teil von weither angereist waren, herzlichen Dank!

Neben Ansprachen, Grußworten, u. a. vom Magistrat der Stadt Darmstadt, einer Shinson Hapkido Vorführung des Dojang Darmstadt und Live-Musik gab es ein tolles internationales Büffet, denn viele Dojangs steuerten Spezialitäten von zu Hause bei. Außerdem gab es eine Fotoausstellung und einen Videozuschnitt von 30 Jahren Shinson Hapkido-Vorführungen.

Online-Link zum Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=6aL5zKDOj9o>

Ein weiterer wichtiger Programmpunkt war die Präsentation des neuen Buches von Sonsanim Ko. Myong mit Signierstunde.

The book team



Olaf Siemann EDV Beratung & Support

**Service entsteht
im Kopf**



Taunusstr. 2

D-64354 Zeilhard

Tel.: +49 61 62 - 6925

Fax: +49 61 62 - 6929

Mobil: +49 162 - 2 64 55 44

Mail: info@os-edv.com · Web: <http://www.os-edv.com>

HORST HEINZINGER

**Heizung, Öl- und Gasfeuerung,
Brennwert und Solartechnik,
Sanitärtechnik, Kundendienst
Gebäude-Energieberater HWK**

Horst Heinzinger, Wilhem-Leuschner-Str. 10,
D - 63456 Hanau, Tel. +49(0)171-9544161

DATENSCHUTZ *Siemann*

Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und
Datenschutzbeauftragten e.V.



DATENSCHUTZ Siemann • Olaf Siemann

Taunusstr. 2 • D-64354 Reinheim • Tel: +49 (0) 61 62 - 91 36 61 • Fax: +49 (0) 61 62 - 91 33 78
Mobil: +49 (0) 151 - 27 01 66 81 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de

§ ANWALTSKANZLEI § REINER HOFFMANN

**Rechtsanwalt und Fachanwalt für Verkehrsrecht,
Miet- und Wohnungseigentumsrecht**

Ihr Partner für die Schwerpunkte:
Verkehrs-, Miet- und Arbeitsrecht, Bau- und Handelsrecht

Ludwigstr. 1, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 / 3968080 und Fax.: 06151/ 3968081
Email: kontakt@reiner-hoffmann.com
Internet: www.reiner-hoffmann.com



Management Chon-Jie-In Society:

Since 2011,
the management is represented by:

Detlef Fischer *Chair*
Stefan Barth *1. Vice-Chair*
Brigitta Gariano *2. Vice-Chair*
Peter Mehrling *Treasurer*

The Chon-Jie-In Association pursues exclusively non-profit purposes which conducts and promotes social and cultural activities, e.g.:

- Support of the social projects: Han San Chon / Korea, Young & Old together/ Europe, Stump Mission / Zambia, Casa Verde / Peru, local projects of Shinson Hapkido dojangs/worldwide
- Free consultation for health and life questions

- Health training for special groups to support, e.g. people with addiction problems, mentally ill or handicapped people, in co-operation with physicians and therapists
- Organization of seminars, lectures, projects in different schools
- Concerts, art exhibitions, international meetings
- Investigation and the development of preventive measures – e.g. special remedial gymnastics – for the promotion of health
- Recreational offerings for children and young people
- Donations for different welfare organizations (e.g. "Aktion Mensch" which supports handicapped people)

It is quite hard to find welfare organizations which support reasonable projects and which reliably forward the donations to the people in need. The support of such social projects is highly esteemed in society.

It is surely exceptional that a "martial arts association" has been supporting social projects for years.

We feel this is a sensible way of promoting Shinson Hapkido.

Contact:

Chon-Jie-In e. V. / Chon-Jie-In House
Brandauer Weg 31
D - 64397 Modautal

Phone: +49 (0)6167-912830
Fax: +49 (0)6167-912834

That was 2013! Chon-Jie-In Annual Plan

- Jan. 05, 2013 Myong Sang Winter-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Apr. 20, 2013 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Jun. 02, 2013 Springtime party at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Jul. 06, 2013 Myong Sang Summer-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Oct. 19, 2013 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am and
- Dec 01, 2013 Yard Bazar "Old & Young" at Center Dojang Darmstadt

Donations for the social projects are cordially welcome

We give to all donators the certainty, that all donations will arrive to 100 percent their destination!

Chon-Jie-In e.V., Volksbank Darmstadt · BLZ 508 900 00 · Konto-No. 3688704
BIC GENODEF 1VBD · IBAN DE 82 5089 0000 0003688704
Keyword: social projects

Spontane Hilfe für Wirbelsturm-Opfer auf den Philippinen

In Absprache mit dem Vorstand der Int. Shinson Hapkido Association e.V. und auf Anregung von Sonsanim Ko. Myong wurden im Namen der ISHA und der Teilnehmer des Herbstlehrgangs 2013 in Hamburg 800 Euro aus den Einnahmen der Lehrgangsgebühr an das Bündnis "Entwick-

lung hilft" zur Unterstützung der Opfer des Wirbelsturms auf den Philippinen überwiesen.
Das Bündnis besteht u. a. aus:
"Brot für die Welt", Kindernothilfe, "medico international", "terre de hommes" und der Welthungerhilfe.

Social Projects: Support by Chon-Jie-In e.V.

- Korean Diakonia Sisterhood
social project a. o. "Han San Chon"
- Young and Old Together / Europe:
- Stump Mission / Zambia
- Casa Verde / Peru
- local projects of Shinson HapkidoDojangs / worldwide

The following pages show some short information from the social projects.

Lokale soziale Projekte von Shinson Hapkido Dojangs

Shinson Hapkido Schulen unterstützt neben den schon genannten Projektpatenschaften auch örtliche soziale Projekte..

Die Finanzierung und Unterstützung erfolgt durch Spendensammlungen und durch Erlöse aus Shinson Hapkido Veranstaltungen wie z. B. der Benefiz-Show im Rahmen des jährlichen Shinson Hapkido Sommerlagers.



Alt und Jung zusammen / Europa

Unter diesem Motto arbeiten viele Shinson Hapkido Mitglieder in der Umgebung ihrer Shinson Hapkido Schulen.

Für viele von uns wird heutzutage der Alltag meist einseitig vom Beruf bestimmt, der Kontakt zu Menschen in anderen Lebenslagen und das Gefühl für menschliche Realitäten wie Alter, Krankheit und Tod geht besonders jungen Leuten vielfach verloren. Viele Senioren leben vereinsamt ohne ausreichende soziale Kontakte.

Hier setzt das Projekt „Alt und Jung zusammen“ an: da die Shinson Hapkido Mitglieder davon ausgehen, dass wir „Eins“ sind und berücksichtigen, dass wir Jüngeren den vorangehenden Generationen viel zu verdanken haben, versuchen sie die Bedürfnisse alter Menschen nicht zu vergessen. Schließlich werden wir alle einmal alt!

Support of Local Social Projects by Shinson Hapkido Dojangs

Shinson Hapkido Dojangs support local social projects, in addition to the already mentioned project sponsorships.

The funding and support takes place by collecting donations and by the benefit of the annual summer camp show.



Old and Young together / Europe

Under this motto many Shinson Hapkido members work for others around Shinson Hapkido dojangs.

Nowadays the life is determined by the profession, the contact with people in other living situations and the feeling for human realities such as age, disease and death often gets lost especially with young people. Many seniors live a lonely life without sufficient social contacts

Here the project "Old and young together" wants to make contact again, because the Shinson Hapkido members assume, that we are "One" and the younger generation has to thank a lot the previous generation, they try not to forget the needs of older people. Finally, we all will be old!



Alt und Jung zusammen - Dojang Darmstadt zu Gast im Ohlystift



Unter dem Motto „Alt und Jung gemeinsam“ findet der alljährliche Besuch im Ohlystift statt – mit Besuch auf den Zimmern der Bettlägerigen, Kaffeeklatsch, gemeinsamem Singen und kleinem Musikprogramm in großer Runde.

Mit zirka 500 Euro konnte der Dojang Darmstadt aus dem Erlös des vorweihnachtlichen Hofbasars 2012 die Anschaffung neuer Decken für das Seniorenheim in Gräfenhausen unterstützen.

In Absprache mit der Leitung des Ohlystift, Herrn Filitz wurden 500 Euro, die eigentlich für das Ohlystift bestimmt waren, direkt an den Magnolya e.V. gespendet. Magnolya e.V. ist ein Projekt für Migrantinnen.

Korean Diakonia Sisterhood

Project: Han San Chon in Muan

The Korean Diakonia Sisterhood, an evangelical order of sisters parents the project Han San Chon, which is a medical and social care facility for people who suffer of tuberculosis seriously and other needy people in Korea.

Patients with incurable tuberculosis find at Han San Chon a home and if they die – a final resting place. Dying people, who have no one else, are lovingly maintained and can die with dignity.

In addition, scholarships are awarded to allow destitute young people a professional future. In addition, the sisters help needy seniors, for example with a free lunch and take care of orphaned or neglected children, sick and disabled persons.

Due to the contact of Sonsanim Ko. Myong with the Diakonia Sister Rhee, Shinson Hapkido supports this highly committed form of social work since 1986.

In 2013 Han San Chon was supported with ~ 7,000 Euro.

Projekt: Han San Chon in Muan

Die Koreanische Diakonia Sisterhood ist ein evangelischer Schwestern-Orden, der das Projekt Han San Chon



betreut, eine medizinische und soziale Betreuungseinrichtung für Menschen, die an Tuberkulose erkrankt sind, sowie kranke und sonstige hilfsbedürftige Menschen in Korea.

In Han San Chon finden unheilbar an Tuberkulose erkrankte Patienten ein Zuhause und – wenn sie sterben – ihre letzte Ruhestätte. Todkranke Menschen, die sonst niemanden haben, werden liebe- und würdevoll betreut..

Außerdem werden Stipendien vergeben um mittellose jungen Menschen eine berufliche Zukunft zu ermöglichen. Zudem helfen die Schwestern bedürftigen Senioren, z.B. durch einen kostenlosen Mittagstisch und kümmern sich um verwaiste oder vernachlässigte Kinder, Kranke und Behinderte.

Durch den Kontakt von Sonsanim Ko. Myong mit der Diakonie-Schwester Rhee unterstützt Shinson Hapkido seit 1986 diese sehr engagierte Form von Sozialarbeit.

In 2013 konnte das Projekt Han San Chon mit ca. 7.000 Euro unterstützt werden.



Stump Mission, Lusaka / Zambia

The Stump Mission in Lusaka / Zambia has become a blessing in a large region in Africa.

Under the supervision of Mrs and Mr Huh a small medical clinic, a school and a kindergarten were built. By that the average life expectancy has risen and the latest cholera outbreak could be managed without major impact on the people in this area.

Without the regular help from Europe, by many Shinson Hapkido members and friends, this project would be at risk. In 2013 Stump Mission was supported with 2,000 Euro.



Die Stump Mission in Lusaka/ Sambia ist für eine große Region in Afrika ein Segen für viele Menschen geworden.

Unter der Leitung von Frau und Herrn Huh entstand in Lusaka eine kleine medizinische Klinik, eine Schule und ein Kindergarten. Durch die Klinik und die medizinische Vorsorge ist die Lebenserwartung in der Region deutlich gestiegen und auch der letzte Choleraausbruch ist ohne größere Auswirkungen an den Menschen in der Gegend um die Stump Mission vorüber gegangen.



Ohne die regelmäßige Hilfe aus Europa, die von vielen Mitgliedern des Shinson Hapkido und von Freunden geleistet wird, wäre dieses Projekt in Gefahr. In 2013 konnte Stump Mission mit 2.000 Euro unterstützt werden.

Blansal - Casa Verde, Arequipa / Peru

The Organization Blansal was founded in 1997 by Volker Nack and his wife Dessy in Arequipa / Peru. It was set up for street children, who have to beat through life without family, who display behavioural problems due to various traumatic experiences and have both physical and mental injuries. Blansal offers them a fresh start.

Blansal covers the following activities as a social holding organization: Support/supply; Diet, health and hygiene; education and leading to a professional education; psychological accompanying in cases of psychological and physical violence; preventive measures of regarding sexual violence. All this will benefit needy children and families in Arequipa and meanwhile in some other places also.

In 2013 Stump Mission was supported with 2,000 Euro.

1997 wurde die Organisation Blansal von Volker Nack und seiner Frau Dessy in Arequipa/Peru gegründet. Sie wurde für Straßenkinder eingerichtet, die sich ohne Familie „durchs Leben schlagen“ müssen, die wegen traumatischer Erlebnisse verhaltensauffällig geworden sind und sowohl physische wie psychische Verletzungen aufweisen. Mit Blansal soll ihnen ein Neuanfang ermöglicht werden.

Blansal umfasst als soziale Dachorganisation folgende Aktivitäten: Betreuung/Versorgung; Ernährung, Gesundheit und Hygiene; Bildung und Hinführung zur beruflichen Ausbildung; psychologische Begleitung in Fällen von psychologischer und physischer Gewalt; präventive Maßnahmen bezüglich sexueller Gewalt. All dies kommt Not leidenden Kindern und Familien im peruanischen Arequipa und inzwischen auch in einigen anderen Orten zugute.

Auch in 2013 konnte Casa Verde mit 2.000 Euro unterstützt werden.





Mein Besuch in Casa Verde

Im September 2013 war ich zwei Wochen im Sozialprojekt Casa Verde in Arequipa, Peru und habe dort sehr schöne und aufregende Tage verbracht. Die Kinder begrüßten mich herzlich und waren sehr neugierig.

Jaime war mir im Haupthaus (wo keine Kinder mehr leben) immer ein guter Begleiter.

Im Jungenhaus habe ich mit einfachen Mitteln kaputte Dinge repariert. Da es nur sehr wenig Werkzeug und Material gab, musste ich viel improvisieren. Auf der Suche nach einer Zange freute ich mich sehr über gefundene Nägel. So konnte ich mit Maurisio an Betten und Schränken hämmern und schrauben.

Der Dojang ist im Mädchenhaus. In der Regenzeit hat das Wasser die Wände aufgeweicht und die Farbe abgelöst. Die Mädchen waren sehr fleißig und haben mit mir die Farbe von den Wänden gekratzt und gemalert.

Eines Tages fragte mich Volker, ob ich mir vorstellen könnte im Mädchenhaus den Nachtdienst zu übernehmen. Das tat ich natürlich sehr gerne, obwohl ich kein Spanisch spreche. Also auf in den Kampf. Die Mädchen wollten anfangs nicht ins Bett. Später brauchte ich nur noch „Chicas“ zu rufen und ich hörte es auf dem Flur tapsen.

Zum ersten gemeinsamen Training holten wir die Jungen ab. Diese entdeckten an der Seite meines Rucksacks meine „Fishermans Friends“. Sie wollten natürlich welche. Ich erklärte ihnen, dass die „pikante“ sind. Der Kleinste in Casa Verde Joseph pustete die Schärfe immer weg und erklärte mir mit einem tapferen Lächeln: „Me gusta“.

Das erste Training machten wir noch gemeinsam. Beim zweiten Training hatte Volker keine Zeit und schon stand ich mit zehn peruanischen Kindern alleine im Dojang. Die Kinder waren sehr geduldig mit mir und so unterrichteten wir uns gegenseitig in Deutsch und Spanisch. Die Kinder



waren im Training sehr konzentriert und mit viel Eifer dabei. So war ich am Ende sehr erstaunt, dass das Training fast zwei Stunden ging.

Das letzte Training war mit Volker wieder gemeinsam und so trainierte ich mit Begeisterung mit.

Mir ging bei 2400 m Höhenunterschied ganz schön die Puste aus und ich hatte Mühe mit den Kindern Schritt zu halten. Dennoch war es ein sehr schönes und erlebnisreiches Training für mich.

Ich habe die Zeit in Casa Verde, mit den Kindern und in Arequipa sehr genossen. Für die offene Art und die Herzlichkeit möchte ich mich besonders bei den Kindern, bei Carolin (Freiwillige) und bei Volker und seiner Familie bedanken. Ich komme gerne wieder.

Sabine Bäther, Dojang Berlin



Announcement - Myong Sang in 2014



Chon-Jie-In Meetings for the Four Seasons 2014



Chon-Jie-In invites you to its Myong Sang meetings in the rhythm of the four seasons taking place in Webern. Myong Sang gives you the opportunity to look within yourself, to find rest and to let nature and humans become one.

It is our aim to shorten the distance between nature and mankind and to shorten the distance between mankind and Do. Sonsanim Ko, Myong accompanies these meetings.

Myong Sang Meetings 2014 (from 11 a.m. to 3 p.m.)

- Winter January 04
- Spring April 12
- Summer July 12
- Autumn October 11

(The meetings are free of charge; a donation for the projects of the CJI association is welcome. Maximum 30 participants, from the age of six. Meditation takes place in nature and inside the house. Please bring suitable clothing for inside and outside.)

More information: Phone: +49-(0)69-35357738 (Detlef Fischer, CJI e.V.) email: detlef.fischer@shinsonhapkido.org
Address: Chon-Jie-In Haus (Elternhaus von Shinson Hapkido),
 Brandauer Weg, D-64397 Webern, Phone/Fax: +49-6167-9128-30/-34



Warum ist es gut Myong Sang / Meditation regelmäßig zu praktizieren?

Regelmäßiges Meditieren befähigt dem eigenen Alltag gegenüber mehr Achtsamkeit und Bewusstheit zu entwickeln.

Wir Menschen verfügen über ein uns eigenen Kern, mit dem wir uns durch die Erfahrung der Stille verbinden können. Sobald es uns gelingt, den stetig pulsierenden Gedankenfluss in unserem Geiste zu beruhigen, kön-

nen wir mit unserem Kern, unserer Weisheit und Vitalität, in Berührung kommen.

Verstärktes Bewusstsein und gesteigerte Achtsamkeit befähigen, „negative“ Denkmuster zu verändern. Dadurch entwickelt man eine wertfreie Haltung, die zu mehr Mitgefühl gegenüber Ihnen selbst und andern führt. Was immer auch einen im Le-

ben ereilen mag, Meditation hilft auf dem Weg zur Erkenntnis, dass in Ihnen selbst der Schlüssel zum Raum liegt, der einem einen tiefen und beständigen inneren Frieden schenkt.

"We can never obtain peace in the outer world until we make peace with ourselves." – Dalai Lama

Myong Sang: Impressionen vom Meditationslehrgang 2013 in Webern



Impressionen vom Hofbasar 2012 im Internationalen Zentrumsdojang Darmstadt



Spring Wakening / Frühlingserwachen vom 18. – 22. März im Dojang Aachen

This winter was dark and cold and he doesn't seem to end even if birds make her readiness for the spring known twittering early in the morning. At the Dojang Aachen the spring wakening took place in the seventeenth year: Five days meditation and Ki Doin in the morning between six and seven o'clock

Dieser Winter war dunkel und kalt, und er scheint nicht enden zu wollen, auch wenn frühmorgens Vögel zwitschernd ihre Bereitschaft zum Frühling kundtun. Im siebzehnten Jahr fand zum Frühlingsanfang im Dojang Aachen das Frühlingserwachen statt: fünf Tage Meditation und Ki Doln, zwischen sechs und sieben Uhr morgens.

Das heißt, im Dunkeln aufstehen, die meisten Menschen noch schlafend, nur besagte Vögel trotzen zögerlich der Kälte. Im Dunkeln in dem von nur drei Kerzen, rot gelb blau, beleuchtetem Dojang ankommen, eine Räucherkerze anzünden, für jemanden

oder an etwas denkend, sitzen und atmen, da sein. Der klare Ton der drei Mal geschlagenen Klangschale schwingt, wir beginnen eine sanfte Gymnastik, ein energetisierendes Gesundheitstraining. Rhythmus, Atmung, sich mit Himmel und Erde verbinden, Übungen bei denen wir Zorn in der Faust ballen und loslassen, hinter uns Liegendes anschauen und hinter uns lassen, so wie wir die Zurückgezogenheit und Starre des Winters hinter uns lassen wollen, uns vorbereiten wollen für das aktive Wachstum des Frühlings.

Die Abschlussmeditation konnte auch heiter sein, lachend, und mündete in einem lächelnden „Guten Morgen“.

Während dessen ist es hell geworden, die Sonne ist aufgegangen. Ein

gutes Sinnbild. Jeden Morgen dieser Woche sind wir gemeinsam einen Weg gegangen, aus der Dunkelheit ins Licht, aus

Winter in Frühling und mit dem anschließenden gemeinsamen Frühstück vom Ich zur Gemeinschaft ...

Nun mag der Frühling kommen, wie im Kleinen so im Großen.

Mikel Ulfik, Dojang Aachen



Motorradtour 2013 - aufgeschoben ist nicht aufgehoben



We had to take a rain check for the 2012 planned tour but in the spirit of always standing up after fallen so often we did it this year. like always Bu-Sabomnim Marcel Mayer attending and the writer, besides Olivier Sterchi, our engineer and Daniel with his two sons Jamel and Joey. We started at "Bixe" in Hüneberg where Marcel snaffled a Harley with 103 Kubikinches (1688 cm) for 2 days. We other were riding on much more modest scale.*

Die für 2012 geplante Tour fiel damals ins Wasser, aber getreu dem Gedanken, dass so viel Mal Aufstehen wie Hinfallen uns in die Senkrechte bringt, haben wir uns aufgeafft, die 2012-er Tour nun dieses Jahr zu bewältigen. Mit von der Partie, wie immer, Bu-Sabomnim Marcel Mayer und der Schreibende. Dann waren dabei Olivier Sterchi, unser Ingenieur, Daniel mit seinen beiden Söhnen Jamel und Joey. Wir starteten bei „Bixe“ in Hüneberg wo Marcel sich eine Harley mit 103 Kubikinches (1688cm) für 2 Tage unter den Hintern riss. Wir andern waren mit bescheidener Masse unterwegs.*

Motoren knatterten um 15.30 h los, dem Zugersee entlang, dann über den Steinerberg und Sattel nach Einsiedeln und an resp. über den Sihlsee rauf zur Sattellegg. 1. Foto, 1. Kaffee und letztes Bier während der Tour. Hinunter in die Linthebene um gleich darauf über den Kerenzerberg nach Mühlehorn zu gelangen. Ein Stück Autobahn bis Chur und dann noch 10 km hinauf nach Tschierschen zu unserem Ferienhaus.



Schnell brannte ein Feuer im Risottoofen draussen und der Grill wurde eingheizt. Alle halfen mit beim Kochen (Daniel) Grillieren (Olivier) Risottokochen (Olivier, Jamel,) Tischen (Joey) Weindegustieren (Marcel) und Mädchen für alles (Otto). Um halb neun setzten wir uns hinter die vollen Teller und Gläser und genossen das gelungene Abendes-

sen, abgerundet durch einen himmlisch mundenden Mississippicake meiner Frau Yolande.

Um elf war der letzte im Bett und um 6.45 Uhr war Tagwache. Marcel hatte schon den Tisch gedeckt als wir im Wohnzimmer auftauchten.

Einfaches Frühstück und weg. Meine BMW wollte nicht anspringen und Olivier hatte schon die Überbrückungskabel angeschlossen, als

Marcel uns mit der Frage überraschte,

ob man denn die BMW auch mit ausgeklapptem Seitenständer starten könne? Kann man ... aber nur wenn kein Gang eingelegt ist! Roter Kopf, was dazugelernt und wir fuhren los. Über die Lenzerheide, dann nach Zorten einen Kilometer hinter einer Schafferherde her, die die Strasse komplett beanspruchte und uns zu Schritttempo zwang. Oben auf dem San

Bernardino war's ziemlich kalt und unfreundlich. Nach dem Cappuccino erwartete uns gar Regen, aber Gott sei Dank nur für etwa 2 Kilometer. Um die Mittagszeit erreichten wir Locarno, fanden eine Pizzeria am See. Daniel entschied dann beim Essen, dass für ihn die vorgesehene Tour zu lange würde und er will auf direktem Weg über den Gotthard nach Hause fahren. Joey begleitet ihn dabei.

Die verbleibende Viererbande schwingt sich kurz darauf durch das herrliche Centovalli nach Domodossola um den Simplonpass zu erobern. Die Strasse ist breit und kann sehr zügig gefahren werden. In Brig unten betanken wir unsere Motorräder ein letztes Mal. Dann blochen wir das Wallis rauf bis Gletsch, dann zum Grimselpass wo teilweise die Schneemauern noch ein Höhe gegen 5 Me-



tern aufweisen und wir ziehen die Tour, ab Simplonpass mit Olivier als Anführer weiter bis zum Brünigpass. Dort gibt's ein kleines Nachtessen oder einen Eisbecher, je nach Bedarf. Dann ziehen wir uns die Regenklamotten über, weil Regen einsetzt. Durch den Stau am Lopper schlängeln wir uns verbotenerweise durch die Kolonnen und erreichen Zug gegen 20.30 Uhr, müde und erschöpft nach 650 km un-fallfreier Tour.

CU next year.

Otto Geiger, Dojang Zug

Belgische Jugendgruppe: „Iron Man“ in 14 Metern Höhe – ein Tag im „Adventure Forest“

As reward of the Belgium youth for their help in the summer camp 2012 in B-Elsenborn, for strengthen their cohesion and as motivation, Sabonim Kurt has organised an excursion in June 2013. Thus, 37 teenagers as well as 2 Kyosanim drove in the direction of Traben-Trarbach at the Moselle to Mont Royal on a sunny morning on June 22, 2013.

Um die Jugendgruppe für ihre Motivation und ihren Einsatz im Sommerlager 2012 zu belohnen und ihren Zusammenhalt zu stärken, hat Sabonim Kurt im Juni 2013 einen Ausflug organisiert. 37 Jugendliche, sowie 2 Kyosanim fuhren also an einem sonnigen Morgen am 22. Juni Richtung

Traben-Trarbach an der Mosel auf den Mont Royal.

Nach 1,5 Stunden Fahrt, in denen manche nervös auf ihrem Sitz hin und her rutschten, andere hysterisch kicherten, manche für einmal ganz still waren und die Mutigsten groß prahlten, kamen wir im „Adventure Forest“ an. Nach der Sicherheitseinweisung ging es in die Erlebniswelt aus Tauen, Balken und Hindernissen. Es gab acht verschiedene Parcours von leicht bis

extrem. In höchsten Höhen konnte jeder sich und seine Grenzen kennenlernen und überwinden. Es wurde sich an Lianen geschwungen, gerutscht, gehangelt, ermutigt, geschrien und gelacht.

Der „Iron Man Parcours“ in 14 Metern Höhe raubte den Mutigsten unter uns ihre letzte Kraft.

Nach diesem wunderschönen, aber anstrengenden Tag, waren alle glücklich und der Muskelkater bei allen garantiert.

Hiermit möchten wir uns noch mal für diese tolle Idee bedanken!

Christina Huby, Dojang Amel



Bike- und Grillplausch, 23. Juni 2013, Schweiz, Zugerberg

As every year the main (?) question was: Will the weather goes along and then it spoils us on our excursion to the Zugerberg ...

Like the other years we chose as destination our "house mountain" and we are enjoying various flora and fauna, protected moors and sensational view again and again.

Natürlich war auch dieses Jahr die wichtigste (?) Frage, ob das Wetter mitmacht und uns verwöhnt auf unserem Ausflug auf den Zugerberg ...

Wie bereits andere Jahre wählten wir als Ausflugsziel unseren „Hausberg“; mit vielfältiger Flora und Fauna, geschützten Hochmooren und sensationeller Aussicht begeistert der Zugerberg immer wieder neu.

Neu war auch die variable Anreise; so machte sich eine Gruppe mit dem Bike auf den Weg, via Lorzentobel die Schlucht hinauf; entlang der Lorze in Richtung Ägeri und über's Banholz

zur Feuerstelle. Weitere Gruppen wanderten auf verschiedenen Routen hoch, ebenso brachte die Zugerbergbahn einige Teilnehmer in die Nähe. Bei leichtem Nieseln erreichten alle beinahe gleichzeitig den Treffpunkt am Waldrand; innert kurzer Zeit hatten wir Feuer – und konnten einerseits „Schlangensbrot“ backen und nach den Strapazen mit dem Gipfelwein anstossen.

Das lecker zubereitete Grillgut erneuerte jedem die Kräfte, nebst Gesprächsrunden stand auch genügend Platz für Spass und Spiel mit Frisbee etc. zur Verfügung. Zum Schutz vor dem einsetzenden leichten Regen hatten wir eine Plane gespannt; Ideal um mit Kaffee und Kuchen das Mittagessen zu beenden und dann gestärkt aufzuräumen.

Mit guten Wünschen für den Heimweg trennten wir uns in verschiedene Richtungen, und mit der Bike-Gruppe



verabschiedete ich einen nach dem andern, bis auch ich wieder zu Hause ankam. Allen nochmals herzlichen Dank für den super Tag; die Gemeinschaft war Spitze.

Urs Schwerzmann, Dojang Cham

Herbstlehrgang des Dojang Wien, 6. - 8. Sept. 2013 "Tief durchatmen und genießen"



It has already become a small, fine tradition: The members of the Dojang Vienna travel with kith and kin to the lovely Steirerland. Due to traditions are done to replace, we welcomed also international guests to the fall course in Lassnitz at Murau for the first time this year.

Es ist nun doch schon eine kleine, feine Tradition geworden: Jedes Jahr Anfang September machen sich die Mitglieder des Dojangs Wien mit Kind und Kegel auf die Reise ins wunderschöne Steirerland. Und weil Traditionen gemacht sind, um sie zu erneuern, durften wir dieses Jahr zum ersten Mal auch internationale Gäste beim Herbstlehrgang in Lassnitz bei Murau begrüßen.

Bei traumhaftem Spätsommerwetter genossen wir mit allen Sinnen ein Wochenende voller Freude, Bewegung und lokalen Schmankerl aus der Wirtshausküche. Unsere Gäste aus Aachen, Bu-Sabomnim Christoff mit



seiner Familie, und Kyosanim Sven aus Berlin fühlten sich im Kreise der Wiener Shinson Hapkido-Familie sichtlich wohl und bereicherten mit ihrem Wissen und Können das Training. Dieses stand heuer unter dem Motto „Kontakt nehmen“. Gemeinsam trainieren, mit dem Partner/der Partnerin Kontakt aufzunehmen besteht aus einem stetigen Geben und Nehmen. Nur wer auch gibt, bekommt etwas zurück. Mit verschiedenen Übungen wurden wir angeleitet uns diesen Kreislauf bewusst zu machen und in unsere Bewegungen zu integrieren.

Natürlich genossen wir auch die wunderschöne Landschaft außerhalb des Dojangs. Unsere Wanderung führte uns diesmal zum Landschaftsschutzgebiet Prebersee im salzburgerischen Lungau. Und weil es so ein spannender Tag war, begannen wir gleich mit einer Erfrischung: Mann, Frau, Kind, Hund ... fast alle wagten den Sprung in den eiskalten See!

Nach einer zünftigen Jause ging es dann weiter zur Ludlhütte, wo wir den letzten Almtag in vollen Zügen genossen.

Der Sonntag stand ganz im Zeichen der Meditation. Kyosanim Waltraud, die sich seit vielen Jahren intensiv mit Meditation beschäftigt, gab uns einen

sehr informativen Einblick in diese Achtsamkeits- und Konzentrations-technik. Was ist Meditation denn eigentlich wirklich? Woher kommt sie? Wie funktioniert es? Besonders spannend war dabei auch der Brückenschlag zwischen dieser spirituellen Praxis und ihrer Wirkungsweise aus schulmedizinischer Sicht. Nach einer Abschlussmeditation im warmen Sonnenlicht machten wir uns entspannt und erholt auf den Nachhauseweg.

Ein herzliches Dankeschön an unsere Lehrer und Lehrerinnen, an unsere Gastgeberin Waltraud, an Gerlinde, die zwar Wien verlassen hat, uns aber trotzdem treu bleibt, an unsere Gäste



aus Deutschland (wir freuen uns auf ein Wiedersehen!) und an die Menschen in Steirisch-Lassnitz, wo wir uns mittlerweile schon ein bisschen wie zu Hause fühlen.

Gabriele Klaming, Dojang Wien

Chon-Jie-In Haus Hamburg hat neue Bewohnerinnen



The Chon-Jie-In House has 10,000 new inhabitants since several weeks. After a several fruitless attempts in the previous year it has finally worked out.: A bee box is standing on the roof of our stairwell. The bees have ideal conditions there: they fond a new and safe home undisturbed by mankind and mice.

Seit einigen Wochen hat das Chon-Jie-In Haus ca. 10.000 neue Bewohnerinnen. Nach verschiedenen vergeblichen Versuchen im Vorjahr hat es nun endlich geklappt: Jetzt steht ei-

ne Bienenkiste auf dem Dach unseres Treppenhauses. Dort haben die Bienen ideale Bedingungen: ungestört von Menschen und Mäusen haben sie dort ein sicheres zu Hause.

Seit einigen Jahren gibt es ja viele Initiativen, das Imkern in der Stadt zu etablieren. Viele haben bestimmt schon von dem weltweiten Bienensterben gehört. Imkern in der Stadt ist eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken. Inzwischen haben wir in der Stadt erheblich bessere Bedingungen als auf dem Lande: ein vielfältiges Blütenangebot über das ganze Jahr, das zu meist auch gar nicht oder nur sehr wenig gespritzt wird und engagierte Hobby-Imker, die kein kommerzielles Interesse haben.



Unser langjähriges Mitglied Jörg interessiert sich schon seit einiger Zeit für dieses Thema. Inzwischen ist er vielfältiger Bienen Papa und seiner Initiative ist es zu verdanken, dass die Bienen nun auch bei uns eingezogen sind. Diejenigen, die unser Haus kennen, wissen: drum herum gibt es viel Grün: es besteht also die berechtigte Hoffnung, bei Eurem nächsten Besuch im Chon-Jie-In aus ein Glas besten Lindenhonigs zu genießen.

Vielen Dank an Jörg. Wen das Thema näher interessiert, der kann sich sicher an ihn wenden, am besten über unsere E-Mail-Adresse. Mit seiner Begeisterung und seinem Fachwissen kann er sicher auch Euch zur Seite stehen, wenn ihr Interesse an diesem Thema habt.

*Uwe Bujack
Chon-Jie-In Haus Hamburg 5*



Dojang Darmstadt

Renovierung des Eingangsbereiches im September 2013

vorher



nachher



Abschied von Bernd Goldau

Betroffen mussten wir erfahren, dass Bernd, Jahrgang 1956, am 7. Juli 2013 plötzlich und völlig unerwartet verstorben ist.

Als Mitglied noch aus der Anfangszeit unseres Darmstädter Dojangs war er über viele Jahre in mehreren Trainingsgruppen und bei großen und kleinen Veranstaltungen, nicht zuletzt Sommerlagern, aktiv und engagiert dabei.

Wir vermissen Bernds freundliche, konzentrierte und ganz besondere Art, seinen Humor und auch seinen Ernst.

In einer bewegenden Trauerfeier nahmen unter den vielen Anteil nehmenden Menschen auch Lehrer, Freunde und Bekannte aus dem Dojang Abschied.



Dojang Halselroth

25-jähriges Jubiläum und Tag der offenen Tür

Am Samstag, den 31. August 2013 feierten wir unser 25-jähriges Vereinsbestehen mit:

- einer schönen Vorführung auf der großen Wiese
- selbstgemachte Pizza
- Tag der offenen Tür
- Kinder – Tattoos und
- einer tollen Hüpfburg

Auch für Getränke, Würstchen, Kuchen und Sitzgelegenheiten war gesorgt.



15 Jahre Shinson Hapkido Schule Cham, Schweiz – Jubiläum und Tag der offenen Tür



Programm, 21. September 2013, ab 11 Uhr:

- Offizielle Begrüßung
- Kampfkunst-Show
- Kapelle Hagelschade
- Festwirtschaft mit Unterhaltung
- Shinson Hapkido Boutique u.v.m

Außerdem:

Blumen-Atelier Brigitte Bütler www.deineblume.ch
 und Intarsien-Ausstellung des Chamer Künstlers
 Erich Zihlmann mit seinen unglaublichen Holz-
 Intarsien-Bildern www.zihlmann-intarsien.ch



Diskussionsanstoß zum Thema "Kampfkunst / Martial Arts"



Sonsanim Ko. Myong gives one simply answer to determination the difference of sport and Do: „Sport is about victory or defeat, Do is about lives and death.“

An initial reflex could imply martial art and Do (way) confines themselves to the art of war, pointing to the Japanese origin of Budo. Furthermore sport could be understood as civilising war. A problem for the understanding of martial arts will be the destructive character of many techniques (and is a reason for this paper as well).

Sonsanim Ko.Myong bietet eine einfach Bestimmung des Unterschiedes von Sport und Do: „Bei Sport geht es um Sieg oder Niederlage, bei Do geht es um Leben und Tod.“

In einem ersten Reflex könnte man sagen Kampfkunst als Do (Weg) beschränkt sich auf die Kriegskunst, worauf der aus dem Japanischen stammende Begriff des Budo hinweist, und des Weiteren kann man Sport als die Zivilisierung des Krieges verstehen. Und wirklich ist der destruktive Charakter vieler Techniken ein Problem für das Verständnis von Kampfkunst (und mit ein Grund für diesen Artikel).

Auch in der Kampfkunst gibt es diese Zivilisierung. Mit der Verbreitung in den Westen setzt auch eine „Versportlichung“ ein, ohne die eine Verbreitung nicht möglich gewesen wäre. Dies hat sicher mit der zunehmenden Wandlung von einer militärisch orientierten,

hierarchisch geprägten und männlich dominierten Gesellschaft zu einer Zivilgesellschaft in vielen Staaten zu tun. Nicht, dass die Welt dadurch friedlicher geworden wäre. Doch der Umgang mit Körperlichkeit hat sich stark verändert, gleichzeitig sind die Formen von Kontrolle und Gewalt auch andere

geworden. Mittlerweile entsteht durch die Entkörperlichung, die sich besonders in der Erziehung ausgebreitet hat, eine Fülle von anderen Problemen, und Gewalt ist immer noch eines der herrschenden Themen im Schulalltag. So entwickeln sich auch neue Bewegungsformen, die dem zu begegnen suchen. Doch dies hier nur am Rande.

Der Unterschied ist nämlich viel tiefer angelegt. Sieg und Niederlage hängen zwar eng miteinander zusammen, schließen einander jedoch auch aus. Entweder ich gewinne oder ich verliere! Leben und Tod scheinen ebenfalls bipolar angelegt zu sein, entweder ich überlebe oder ich sterbe, schließen einander jedoch ein. Ich kann das Sterben auch als einen Teil des Lebensprozesses verstehen. So zielt das Thema Leben und Tod auf etwas Übergeordnetes, was der Natur entspricht und was es zu verstehen gilt. So wird ein wichtiger Aspekt in den Vordergrund gerückt: die Beschäftigung mit Leben und Tod und die Beschäftigung mit sich selbst als einem Wesen, das lebt und sterben wird.

Sport wird sich im Selbstverständnis immer an Wettkampfregeln und im Training immer an dem Erfolg orientieren. Natürlich steht auch hier das ganze Spektrum menschlicher Fähigkeiten im Mittelpunkt, jedoch um einer Wirkung oder eines Erfolges willen. Nur indirekt dient Sport der Selbsterkenntnis.

Geht es bei Do ums Leben und Sterben, dann geht es um das wirklich eigene Leben. Erst einmal ums Überleben, aber spätestens in einem zweiten Schritt um ein tiefes Verständnis meines Lebens selbst. Da ich nicht hinter den Tod schauen und wissen kann, bin ich stark auf mich selbst zurückgeworfen. Mein Leben steht im Mittelpunkt.

Der Begriff Kampfkunst besitzt ebenfalls eine starke Polarität und ist nach der Vorstellung von der Harmonie der Gegensätze (Um & Yang) leicht in seine Pole zu teilen:

Kampf ist dann das bewegende Element (Yang), Kunst das formgebende Element (Um).

Vor dem Hintergrund dieser Polarität möchte ich einige Themen diskutieren:

Freikampf

Freikampf hat viel mit Gegenwärtigkeit zu tun. Plan und Erwartung und Erfahrung verschmelzen in dem einen Moment, und Bewusstsein wandelt sich von Reflexion zu Intuition. Hier entsteht ein Moment der Freiheit. Die Möglichkeiten der nächsten Bewegung, der nächsten Handlung, die Notwendigkeit, auf das Gegenüber zu reagieren und spontan das „Richtige“ zu tun.

Diese Freiheit ist sehr flüchtig, sie verliert sich im nächsten Moment, in dem ich etwas getan habe, doch ist sie auch Bedingung für das Ich-Gefühl. Dies erreichen wir auch bei einer Improvisation. Ich brauche dieses Gefühl der Freiheit. Jedes heranwachsende Kind kämpft um seine



Diskussionsanstoß zum Thema "Kampfkunst / Martial Arts"

Selbstbestimmung, ohne die es kein Selbstbewusstsein entwickeln kann. Dieses Bewusstsein seiner selbst ist jedoch wiederum die Grundvoraussetzung für ein Leben in Gemeinschaft.

Bei einem Freikampf erscheint auch genau diese andere Seite der Medaille, die Bindung. Jede meiner Handlungen ergibt sich aus meiner Vergangenheit, aus der Bindung an meine Gefühle und sozialen Beziehungen. Selbst wenn bei einer Ausbildung darauf geachtet wird, sich aus Bindungen und sich aus den Gefühlen zu lösen und unabhängig von diesen zu machen, wie es im militärischen Bereich häufig passiert, bleibt diese Ausbildung doch Teil der eigene Geschichte, der ich nicht entfliehen kann.

Dazu kommen die Folgen meiner gegenwärtigen Handlungen. Gerade im Kampf gehen die Kontrahenten eine starke Bindung ein. Wenn ich jemanden schlage, binden die Folgen dieses Schlages, eine Verletzung zum Beispiel, an die Person, die ich geschlagen habe, ähnlich wie die körperliche und seelische Verletzung, wenn ich geschlagen werde. Wie alles, was ich tue, wirkt mein Tun auf meine Umwelt und damit auch wieder auf mich zurück. Meiner Erfahrung aus zehn Jahren Sport und Wettkampf nach ist die Bindung genauso bedeutsam wie Sieg oder Niederlage. Diese Form der Rückbindung muss ich mir immer bewusst machen.

Kampfkunst und Bewusstsein

Es gibt so viele Gefühle, und wir müssen lernen, mit den Gefühlen umzugehen.

Dies bedeutet, sie nicht zu ignorieren oder zu unterdrücken, oder sie als ei-



ne Gewohnheit, ein bekanntes Muster anzunehmen oder sie immer gleich auszuleben, so wie es in vielen Zusammenhängen geschieht. Es gilt, sie zu meistern. Dabei ist es wichtig, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Cho Shin, Cho Shik, Cho Shim heißt ja die Meisterung von Körper, Lebenskraft und Geist und ist eines der wichtigen Leitsätze im persönlichen Training. Aber ich muss mich nicht nur mit dem eigenen Körper, dem eigenen Gewissen und den eigenen Gefühlen auseinander setzen, sondern auch mit dem Zusammenhang all dessen, und zwar nicht nur theoretisch oder analytisch, sondern auch im Konkreten, im Tun des Augenblicks. Und Reflexion ist nur die eine



Seite des Bewusstseins, aber Erfüllung durch verändertes oder bewusstes Tun die andere.

Dieses Bewusstsein also bezieht sich auch auf das Ziel einer Handlung, auf eine Idee, und auf die Akzeptanz der Veränderung durch mein Tun, das in einen Prozess der Veränderung mündet.

Es bezieht sich auch auf die Vorgänge, auf die ich keinen Einfluss habe, wie z.B. das Altern, den Verfall, die Reifung und weitere Umformung, die dem Leben so eigen ist, auf den Einfluss, den diese Änderung auf meine Umgebung ausübt. So wird dann Kampfkunst zur Bewegungskunst, das heißt als ein Weg, mich selbst und mein Wesen so kennen zu lernen, dass ich die Sicherheit habe, gleichberechtigt mit anderen Menschen umzugehen und meine Handlungen



an dem zu orientieren, was ich als lebensvoll erkenne und erfahre, aber auch die Liebe und Zuwendung von anderen an meine Person zulassen kann.

Dies verändern die vordergründige Opposition von Sieg und Niederlage zu einer Tür, die zur persönlichen Weiterentwicklung führen kann. Mein Leben ist einzigartig. Und Artigkeit ist nur als "Ausformung" zu verstehen, nicht als „Bravheit“. Diese Ausformung garantiert die Beständigkeit der Gegenwart, des Erlebten oder spontan erfahrenen Bewegung und Begegnung. Einzig sein heißt, Einheit sein. Einheit sein bedarf eines Schutzes.

Doch solange Kampfkunst in einem Dualismus von Leben oder Tod verharrt, bleibt sie selbst statisch. Sie ermöglicht vielleicht Wehrhaftigkeit, hilft bei der Bewältigung von Ängsten oder der Kontrolle von Herz und Geist. Doch öffnet sie die Tür zu Leben und zur Menschlichkeit?

Kampfkunst ohne Friedfertigkeit ist keine Kunst mehr, sondern verkommt zum Kriegshandwerk. Yang will Um dominieren. Dynamik um ihrer selbst willen wirkt nur noch zerstörerisch. So wie Freiheit nur im Nicht-Wollen erhalten bleibt, so wird Kampfkunst nur lebendig und zu „Do“ durch den Verzicht auf den Kampf. So ist es eine Aufgabe eines Studierenden, Kampfkunst zur Lebenskunst hin zu überwinden.

Dies wird aber das Thema des nächsten Kapitels sein.

Uwe Bujack, Dojang Hamburg 5

OFFICIAL INTERNATIONAL SHINSON HAPKIDO DOJANG-LIST

Int. Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt info@shinsonhapkido.org, www.shinsonhapkido.org

International Center-Dojang in cooperation with Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27 http://www.shinsonhapkido.de	Sonsanim Ko. Myong Joachim Krein	info@shinsonhapkido.org (4.Dan) info@shinsonhapkido.de	+49-(0)6151-294703 +49-(0)6151-997978
Shinson Hapkido Schools/Dojangs and Sections			
AUSTRIA http://www.shinsonhapkido.at			
Vienna 1, Pfeilgasse 42 Vienna 1, Sektion Login, Weiglasse 19	Laszlo Martos Lars Schäfer	(3.Dan) wien1@shinsonhapkido.org (1.Dan) sek.wien1@shinsonhapkido.org	+43-(0)1-8775183 +43-(0)650-7440922
BELGIUM: http://www.shinsonhapkido.be			
Amel 1, Turnsportzentrum Amel Elsenborn 1, Sporthalle Herzebösch Eupen 1 St.Vith 1	Kurt Brück Martin Backes Arthur Hönen Dora Hönen	(4.Dan) amel1@shinsonhapkido.org (3.Dan) elsenborn1@shinsonhapkido.org (3.Dan) eupen1@shinsonhapkido.org (3.Dan) st.vith1@shinsonhapkido.org	+32-(0)80-642624 +32-(0)80-341242 +32-(0)80-444287 +32-(0)80-330903
DENMARK http://www.shinsonhapkido.dk			
Århus 1, Elise Smiths Skole, Ny Munkegade 13 Holbæk 1, Roedsvej 10 Hvidovre 1, Strandmark's Skolen Kalundborg 1, Tømmerup Skole Roskilde 1, Sonderlundvej	Høgh/Pedersen Frank Larsen Torben Bruun Michael Eibye Jorgen Christiansen	(2.Dan) aarhus1@shinsonhapkido.org (3.Dan) holbaek1@shinsonhapkido.org (2.Dan) hvidovre1@shinsonhapkido.org (2.Dan) kalundborg1@shinsonhapkido.org (3.Dan) roskilde1@shinsonhapkido.org	+45-(0)20-628899 +45 (0)2222-2087 +45-(0)617-18143 +45-(0)59-183124 +45-(0)59-437817
GERMANY			
Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr.9 Bad Belzig 1 (Gong Dong Che), Rosa-Lux.-Str. 28c Bad Emstal 1, Schulsporthalle Berlin 1, Paul-Lincke-Ufer 41 Berlin 1, Section Friedrichshain Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110 Darmstadt 1, Liebigstr.27 Darmstadt, Section TU, Hochschulsportzentrum Darmstadt, Section Paderborn, TU-Sportzentrum Erbach 1, Turnhalle Erlenbach Eutin 1 Frankfurt 1, Alt-Bornheim 42 Griesheim 1, Sterngasse, Hegelsberghalle Hamburg 1 (Suyang), Friedensallee 44 Hamburg 2, Dernauerstr. 51b Hamburg 5 (Oh Haeng), Seewartenstr. 10/6 Hamburg 5, Section Buchholz 1 Hamburg 5, Section Eimsbüttel 1 Hamburg 5, Section Nord 1, Langenhorn Hamburg 5, Section Schoolprojects Hannover 1/Hagenburg, Am breiten Graben 19 Hasselroth 1, Hauptstrasse 51, 63594 Gondsroth Köln 1, Maybachstr. 172-174 Lübeck 1, Juze Mengstraße, Section of Hamburg 5 Lüneburg 1, Universität-Hochschulsport Oberhausen 1, Michelstr. 21 Offenbach 1, Seligenstädterstr. 107 Seligenstadt 1 (Il Shim), Leimenweg 11 Semmerin 1, Dorfstr. 10 Straubenhardt 1, Straubenhardthalle Conweiler Tübingen 1, Sieben-Höfe-Straße 91 Tübingen, Section Mannheim 1	Christoff Guttermann Ralf Bodenschatz Egidio Pantaleo Horst Bastigkeit Markus Keck Ruth Arens Joachim Krein Jürgen Müller Nicole Schurmann Günther Lust Torsten Weiß Detlef Fischer Martina Vetter Lidija Kovacic Thorsten Neumann Uwe Bujack Georg Bremer Wolfgang Schiller Jens Hering Hauke Reglin Karsten Bendlin Horst Heinzinger Uwe Dallwitz Chris Bohn Joachim Blank Detlef Wesselmann Armin Schipping Josef Schmitt Christoph Albinus Tobias Münch Jochen Liebig Joachim Gocht	(3.Dan) aachen1@shinsonhapkido.org (3.Dan) badbelzig1@shinsonhapkido.org (2.Dan) bademstal1@shinsonhapkido.org (3.Dan) berlin1@shinsonhapkido.org (3.Dan) sek.friedrichshain1@shinsonhapki- (3.Dan) bremen1@shinsonhapkido.org (4.Dan) darmstadt1@shinsonhapkido.org (1.Dan) sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org sek.paderborn1@shinsonhapkido.org (2.Dan) erbach1@shinsonhapkido.org (2.Dan) eutin1@shinsonhapkido.org (3.Dan) frankfurt1@shinsonhapkido.org (3.Dan) griesheim1@shinsonhapkido.org (4.Dan) hamburg1@shinsonhapkido.org (1.Dan) hamburg2@shinsonhapkido.org (4.Dan) hamburg5@shinsonhapkido.org (1.Dan) sek.buchholz1@shinsonhapkido.org (3.Dan) sek.eimsbuettel1@shinsonhapkido.org (2.Dan) sek.nord1@shinsonhapkido.org (3.Dan) sek.schulprojekteHH@shinsonhapki- (2.Dan) hannover1@shinsonhapkido.org (3.Dan) hasselroth1@shinsonhapkido.org (3.Dan) koeln1@shinsonhapkido.org (1.Dan) luebeck1@shinsonhapkido.org (3.Dan) lueneburg1@shinsonhapkido.org (1.Dan) oberhausen1@shinsonhapkido.org (2.Dan) offenbach1@shinsonhapkido.org (4.Dan) seligenstadt1@shinsonhapkido.org (4.Dan) semmerin1@shinsonhapkido.org (1.Dan) straubenhardt1@shinsonhapkido.org (4.Dan) tuebingen1@shinsonhapkido.org (2.Dan) sek.mannheim1@shinsonhapkido.org	+49-(0)2408-1457523 +49-(0)160-91877476 +49-(0)5624-1087 +49-(0)30-61280596 +49-(0)30-61621077 +49-(0)40-43274311 +49-(0)6151-997978 +49-(0)175-4620694 +49-(0)4521-3998 +49-(0)69-35357738 +49-(0)6151-710112 +49-(0)40-891398 +49-(0)40-6938729 +49-(0)40-43183318 +49-(0)170-8955998 +49-(0)40-43183318 +49-(0)40-82293450 +49-(0)40-31791308 +49-(0)5033-971888 +49-(0)6024-80429 +49-(0)221-7393272 +49-(0)179-4582786 +49-(0)5823-952653 +49 (0)176-51635181 +49-(0)69-89906086 +49-(0)6182-67141 +49-(0)38755-40050 +49-(0)170-9160523 +49-(0)7071-763979 +49-(0)621-8720766
LUXEMBOURG http://www.shinsonhapkido.lu			
Christine Baatz		(1.Dan) luxembourg1@shinsonhapkido.org	+49-(0)160-2104086
NETHERLAND http://www.shinsonhapkido.nl			
Utrecht 1, Albert-Schweitzer-School	J. D. Heinzerling	(1.Dan) utrecht1@shinsonhapkido.org	+31-(0)30-2735399
PERU			
Arequipa 1, Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma	Volker Nack	(2.Dan) arequipa1@shinsonhapkido.org	+51-(0)5425-4303
SWITZERLAND http://www.shinsonhapkido.ch			
Cham 1 (Chon-Jie-In), Zugerstr. 44 Cham, Section Luzern 1, Felsbergstr. 10 Fribourg 1, Bonnstr. 26, 3186 Düringen Schwyz 1, Strehlgasse 15 Zürich 1, Limattalstr. 354 Zug 1, Oberneuhofstr. 13, 6340 Baar	Thomas Werder Thomas Werder Stefan Barth Gisela Tschan Marcel Mayer Marcel Mayer	(3.Dan) cham1@shinsonhapkido.org (3.Dan) sek.luzern1@shinsonhapkido.org (3.Dan) fribourg1@shinsonhapkido.org (2.Dan) schwyz1@shinsonhapkido.org (3.Dan) sek.zuerich1@shinsonhapkido.org (3.Dan) zug1@shinsonhapkido.org	+41-(0)41-7802626 +41 (0)79-4663884 +41-(0)79-7246126 +41-(0)79-4013181 +41-(0)79-4701323 +41-(0)79-4701323
SPAIN			
Maspalomas1 Gran Canaria	Vojko Poljasevic	(1.Dan) maspalomas1@shinsonhapkido.org	+34-(0)928-763366

Personal Events - we congratulate:

Mara Bostan
birthday: January 17, 2013
Dina Bostan(25. Ki) & Lars



Béla Emil Wieck
birthday: May 29, 2013
Karin Wieck (24.Ki) & Joachim Gocht (14. Ki)



Nora Friederike Dirksen
birthday: September 07, 2013
Anette Krieger (18.Ki) & Jörg



Josef Schmitt (2. Ki) & Gaby
July 13, 2013, Germany



Horst Heinzinger (2. Ki) und Trixi
December 21, 2012, Germany



Katja Rohrßen (23. Ki) & Thomas
May 10, 2013, Hamburg, Germany



Das neue Buch von Ko Myong

Shinson Hapkido

Bewegung für das Leben

Lehrbuch zur Ausbildung von Körper und Geist



85,00 Euro

inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten

Bestellungen über:

International Shinson Hapkido Association e. V.
Liebigstr. 27, D-64293 Darmstadt

info@shinsonhapkido.org
www.shinsonhapkido.org

oder über die Shinson Hapkido Dojangs.
Die Kontaktadressen der einzelnen Dojangs
finden Sie auf der Website:
www.shinsonhapkido.org

- großer Wissensschatz auf 816 Seiten
- über 2400 Abbildungen, Illustrationen und Kalligrafien
- alle Shinson Hapkido-Techniken bis 1. Dan und darüber hinaus
- wertvolle Lebensweisheiten, Geschichte, Heilkunde, kor. Wörterbuch u.v.m.

- Format 21 x 29,7 cm
- durchgängig 4-farbig
- hochwertiger Druck
- 3 Kapitelbändchen