



Shinson Hapkido  
Meditation- und Bewegungsmeditations Tage  
mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

In der Ibergereg von

Dienstag 24.02. – Samstag 28.02.2026

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

*Jack Kornfield*

*Von wo kommen wir?*

*Wer sind wir?*

*Wo gehen wir hin?*



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



# Shinson Hapkido

## Meditation- und Bewegungsmeditations Tage mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

In der Ibergereg von

Dienstag 24.02. – Samstag 28.02.2026

### Programm:

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

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

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



# Shinson Hapkido

## Meditation- und Bewegungsmeditations Tage mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

In der Ibergereg von

Dienstag 24.02. – Samstag 28.02.2026

### Was brauche ich:

- Meditationskissen und zusätzlich eine warme Decke
- Bequeme Trainingsachen (Dobok ist nicht erforderlich)
- Frühstückssachen werde ich besorgen, ebenso die Getränke (Tee, Kaffee, Wein, Bier usw.)
- Die einzelnen Gruppen müssen nur das Nachtessen besorgen und sich vorher Gedanken machen, was sie kochen möchten
- Etwas vorbereiten für den bunten Abend am Freitag ☺
- Schlafsack
- Gutes Schuhwerk
- Schneeschuhe; inkl. Stöcke
- Handschuhe, Mütze, warme Kleider, Sonnencreme, Lippenpomade usw. (Meditation)

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

**Anreise:** Dienstag, 24.02.2026 ab 15.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 380.—  
**Anmeldeschluss:** 31. Januar 2026  
**Bankverbindung:** Schwyzer Kantonalbank, Brunnen - IBAN: CH05 0077 7005 2171 5229 8  
**Adresse:** Berghaus TV Örlikon; Lauenen 9; 6432 Rickenbach bei Schwyz

**Teilnehmeranzahl:** max. +/- 15 Personen

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

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

Ich freue mich sehr auf Euch ☺ bis dahin wünsche ich Euch einen guten Start ins 2026.

Herzlichst,  
Sabomnim Gisela Tschan  
Dojangleiterin Schwyz  
Handy: 079 401 31 81  
Email: [gisela.tschan@bluewin.ch](mailto:gisela.tschan@bluewin.ch)

**Anfahrt mit Auto:** Sie fahren über die Nationalstrasse N2 Richtung Gotthard via Luzern bis nach Schwyz via Rickenbach Richtung Ibergeregg. (Man kann bis zum Haus fahren und parkieren)

**ACHTUNG:** im Winter ist Allradantrieb empfohlen. Ansonsten sind unbedingt Ketten mitzuführen !!

**Anfahrt mit ÖV:** Mit der Bahn bis Schwyz: Vom Bahnhof Schwyz, dann mit dem Bus die Linie 503 nehmen bis Endhaltestelle Stalden. Schneeschuhtouren: Frische Luft einatmen und lautlos durch die verschneiten Wälder wandern.



