



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

In der Ibergeregg 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 Ibergeregg von

Dienstag 24.02. – Samstag 28.02.2026

Programm:

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

Dienstag 24.02. – Samstag 28.02.2026

Was brauche ich:

- Meditationskissen und zusätzlich eine warme Decke
- Bequeme Trainingssachen (Dobok ist nicht erforderlich)
- Frühstücksachen 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: Schweizer 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

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.





Shinson Hapkido

Meditation- und Bewegungsmeditations Tage mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

In der Ibergeregg von

Dienstag 24.02. – Samstag 28.02.2026