



# Shinson Hapkido



24. Internationaler  
Kinder- & Jugend-Speziallehrgang

**Chong Mu Chong Shim**

Für einen gesunden Körper und ein klares Herz

vom 29. April - 1. Mai 2023

in **Waldenau** (Pinneberg)  
bei Hamburg



mit

**Sonsanim Ko Myong**

(Begründer von Shinson Hapkido)

**BuSonsanim Christoph Albinus**

(Organisation)

**Sabomnim Christian Schmidt & Sabomnim Lidija Kovacic**

(Gesamtleitung)



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



**Liebe Eltern und LehrerInnen,  
Liebe Kinder und Jugendliche,**

unter dem Motto:

**„Wie können unsere Kinder und Jugendlichen Menschen mit einem großen Herzen werden?“**

begann vor vielen Jahren dieser Lehrgang mit großem Interesse.

Wir leben heute in einer Welt, in der sich die Reihenfolge dessen was wichtig ist geändert hat. Nicht das Herz, die Menschlichkeit und das richtige Atmen stehen an erster Stelle, sondern immer mehr materielle Sicherheit, Technik, Leistung und Schnelligkeit. Die Abhängigkeit von diesen Dingen hat sich fast zu einer Art Glauben entwickelt. Das Herz, die Menschlichkeit und das richtige Atmen werden dadurch vergessen und so werden Körper und Geist, Mensch und Natur, Mensch und Mensch voneinander getrennt. Diese Entwicklung ist sehr bedauerlich.

Heaven - Earth - Human is one /  
Himmel - Erde - Mensch ist eins /  
천-지-인 하나입니다



**2023**

40 Years Shinson Hapkido



Year of the Rabbit / Jahr des Hasen / 토끼의 해



Chon-Jie-In Movement for Peace, Harmony and Freedom  
Chon-Jie-In Bewegung für Frieden, Harmonie und Freiheit  
천-지-인 운동을 위한 평화, 조화 그리고 자유



Durch unsere Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen soll diese Trennung überwunden werden, damit wir uns selbst näher kommen und das Vertrauen/den Glauben in uns wieder finden können. Wenn wir wieder gelernt haben richtig zu „atmen“, dann können wir auch anfangen mit Techniken zu arbeiten.

Durch die Shinson Hapkido Lehrmethode „*Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Liebe*“ werden wir während des Lehrgangs Mut und Hoffnung schöpfen. Wir werden wieder lernen zu spüren, dass Himmel-Erde-Mensch, du und ich, die Welt eins ist und mit dem Leitsatz „*ich bin schön, ich bin gut, ich kann es*“ wird unsere Gemeinschaft wachsen. Unsere Arbeit in der Gemeinschaft soll auch von Unterdrückung, Schuldgefühlen (Familie, Schule und Gesellschaft) und inneren Verletzungen befreien, damit wir alle in Frieden leben können.

Wer ein „großer Mensch“ werden will, darf nicht nur mit dem Kopf leben, sondern muss auf die innere Stimme hören. IQ (Intelligenz, Wissen) und EQ (Emotionen, Lebensgefühl und MQ (Menschlichkeit) müssen zusammen wachsen. Wissen ist auch wichtig, aber es ist etwas Erlerntes und kommt von außen. Lebensgefühl hingegen kommt von innen und ist ein Geschenk der Natur.

Während der drei Tage des Lehrgangs wird trainiert, gearbeitet, aber auch gesungen, musiziert und gelehrt, gemeinschaftlich und in Harmonie mit der Natur zu leben. Gesunde Ernährung und schlechte Gewohnheiten ablegen sind genauso Bestandteile des Lehrgangs.

Haben Sie bitte Vertrauen in uns und seien Sie unbesorgt. Zusammen mit vielen qualifizierten LehrerInnen arbeiten wir dafür, dass die Kinder und Jugendlichen einen gesunden Körper und ein klares Herz bekommen, dass sie mutig, verantwortungsbewusst und respektvoll miteinander umgehen und mit Liebe und einem lachen leben. Wir wünschen, dass alle nach dem Lehrgang voller Freude und Hoffnung nach Hause gehen können.

Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein Leben in Gesundheit und voller warmem, strahlendem Ki.

**Die Kinder und Jugendlichen von heute sind die Welt von morgen!**

Herzlichst Ihr

Sonsanim Ko. Myong

Präsident, Int. Shinson Hapkido Association e.V.



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



**Liebe Kyosanim, liebe Eltern und liebe SchülerInnen,**

Dieses Jahr ist es wieder so weit und wir treffen uns in Waldenau / Pinneberg (bei Hamburg). Die norddeutsche Shinson Hapkido Familie, die bei diesem Lehrgang eng zusammenarbeitet, freut sich schon sehr darauf alle Teilnehmenden zu begrüßen.

Nach sehr gewöhnungsbedürftigen und aufwühlenden Zeiten in den letzten Jahren, möchten wir in diesem "Jahr des Hasen" weiter unsere Gemeinschaft stärken, pflegen und zeigen, dass wir hoffnungsvoll in die Zukunft blicken.

In einer großen Gemeinschaft ist jede/r wichtig und wertvoll. Und zusammen kann man sehr viel mehr bewegen als alleine. Deshalb freuen wir uns auf alle Kinder, Jugendlichen, HelferInnen und LehreInnen, die in diesem Jahr ihren Teil dazu beitragen, dass es eine wunderbare, unvergessliche Zeit wird.

***Besonders freut uns, dass unser Begründer und Großmeister Ko Myong auch zu diesem Lehrgang kommen wird und wir weiterhin von ihm lernen können.***

An diesem Wochenende möchten wir auf Grundlage der *Shinson Hapkido-Lehrmethode*:

**Vertrauen – Respekt – Geduld – Bescheidenheit – Liebe,**

gemeinsam trainieren, um genügend Kraft und Energie zu bekommen, damit wir unsere geistige und körperliche Gesundheit und unsere Lebensfreude weiter ausbilden können.

Und wir möchten uns auch im Vorwege bei allen Eltern für ihr Vertrauen bedanken und bei allen anderen die ihre Zeit ihr Interesse und ihr Bestes geben, damit dieser Kinder-Jugend Speziallehrgang gelingt.

**DANKE!**

Mit lieben Grüßen

Sabomnim Lidija Kovacic und Sabomnim Christian Schmidt

Kinder & Jugend Abteilung der ISHA



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



**Wann:** 29. 4. - 1. Mai 2023

**Beginn:** **Samstag**, 29. April, pünktlich um 15 Uhr. Anmeldung und „Einchecken“ ab 13 Uhr.

**Ende:** **Montag**, 1. Mai 14.00 Uhr

**Wo:** **Schülerschule Waldenau, Waldenauer Marktplatz 14, 25421 Pinneberg**

**Wer:** An dieser Veranstaltung können Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 10 - 21 Jahren teilnehmen. Ältere und jüngere Schüler\*In nur nach Absprache. Kinder & Jugendliche, die kein Shinson Hapkido trainieren, sind auch herzlich willkommen. Eine Teilnahme bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Erlaubnis der Erziehungsberechtigten (**siehe beiliegende Einverständniserklärung**).

**Lehrer:innen:** **Sonsanim Ko. Myong, Begründer**

BuSonsanim Christoph Albinus, 5. Dan

Sabomnim Christian Schmidt, 4. Dan & Sabomnim Lidija Kovacic, 4. Dan

sowie weitere Shinson Hapkido Kyosanim (LehrerInnen)

**Gruppen mit ca. 8 bis 10 TeilnehmerIn werden jeweils durch eine/n LehrerIn betreut.**

- Mitbringen:**
- Trainingskleidung (Dobok oder Trainingsanzug)
  - Trainingsanzug für draußen
  - 2 Paar feste (Sport-)Schuhe für draußen (davon möglichst 1 Paar Gummistiefel)
  - Hallenschuhe
  - Schreibzeug (kleiner Notizblock und Stift), Taschenlampe
  - Schlafsack und Isomatte (oder Luftmatratze, Decken etc.)
  - Shinson Hapkido – Ausweis
  - Warme Kleidung (genug Kleidung zum Wechseln; bitte *alte* Kleidung / Trainings-sachen und Regenzeug (wir werden u.a. in der Natur trainieren und können dabei schmutzig und nass werden)
  - mehrere Handtücher
  - (Meditations-) Kissen und eine kleine Sporttasche
  - ab Rotgürtel: bitte Stöcke (Bong) mitbringen

**Liebe Eltern: Bitte geben Sie Ihrem Kind **KEIN GELD** und **KEINE SÜSSIGKEITEN** mit auf den Lehrgang. Spielsachen & technische Geräte (**Mobiltelefon, MP3 Player etc.**) sollten auch zu Hause bleiben.**

Die Kinder und Jugendlichen sollen die drei Lehrgangstage ohne Kontakt nach Hause erleben (in dringenden Fällen melden wir uns natürlich sofort bei Ihnen). Bitte geben sie ihr Kind jedoch nicht einfach bei uns ab, sondern bleiben sie ihm innerlich verbunden und schicken sie weiterhin ihre Liebe und Kraft.



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



### Inhalt:

#### **Shinson Hapkido – Bewegung für das Leben**

- Gemeinschafts- und Gruppentraining
- Myong Sang / Meditation
- innere und äußere Shinson Hapkido-Selbstverteidigung
- Spezialtraining in der Natur, Nachtwanderung mit Mutprobe
- Danjeon Hohubop / Atemtechniken
- Ki-Doin / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
- Hwal In Bop / Naturheilkunde
- Spezial-Fallschule & Akrobatik
- gemeinsames Singen, Feiern und gesunde Ernährung

### Allgemeiner Ablauf:

**Wecken:** 05.00 Uhr

**Programm:** Myong Sang – Meditation (Von der Dunkelheit zum Licht)  
Outdoor Training: „Mit-der-Natur-umgehen“ (nicht aufgeben)  
Shinson Hapkido Unterricht in Kleingruppen (ca. 8 SchülerInnen mit BetreuerIn)  
Gemeinschaftstraining und Gürtelstufen-Unterricht  
Gemeinsames Singen - Gruppendiskussion - offene, persönliche Redebeiträge

**Hauptthemen:** Ein großer Mensch!!

Wie wird man ein Mensch mit einem großen Herzen (großer Mensch)?  
Wie kann man respektvoll mit der Familie und den Menschen in der Umgebung,  
Schule etc. umgehen und Dankbarkeit für das Leben empfinden?

**Schlafenszeit:** 22.00 Uhr

### **Liebe Eltern,**

am **Montag den 1. Mai 2023** möchten wir Euch so gegen **12:30Uhr** sehr herzlich zum „Home Day“ einladen. Die Kinder werden euch dann einen fantasievollen Ausschnitt aus dem Erlernten präsentieren. Damit keiner verhungert werden wir den Grill anschmeißen und pflanzliche sowie tierische Köstlichkeiten servieren.

**Wir bitten jedoch darum, die Kinder bis spätestens 14.00 Uhr abzuholen!!**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**

**Der Veranstalter übernimmt für verloren gegangene Gegenstände keine Haftung.**

Die Teilnehmer verpflichten sich, den Anweisungen der jeweiligen Aufsichtspersonen unbedingt Folge zu leisten.



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



**Kosten:** 140 Euro für Shinson Hapkido Mitglieder  
160 Euro für Nichtmitglieder

Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung und Mahlzeiten, sowie Getränke für den gesamten Lehrgangszeitraum enthalten. Auch für kleine Snacks ist gesorgt.

**Anmeldeschluss:** **Freitag 14. April 2023 !!!**

Bei mehr Anmeldungen als Teilnahmeplätzen entscheidet das Alter der Teilnehmer.

Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei [kontakt@suyang.de](mailto:kontakt@suyang.de) **nur bis zum 14. April 2023** möglich!  
Nach dem 14. April 2023 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!

**Anmeldung:** [kontakt@suyang.de](mailto:kontakt@suyang.de) oder Tel. 040 / 891398

Die Teilnahmegebühren werden mit der **Einverständniserklärung** von der/dem zuständigen Kyosanim bzw. Verantwortlichen in den Dojangs eingesammelt und vor Ort abgegeben.

Interessierte, die keinem offiziellen Shinson Hapkido Dojang angehören, werden gebeten, sich selbständig anzumelden und die Teilnahmegebühr vor Ort zu entrichten.

**Veranstalter:** International Shinson Hapkido Association e.V.  
Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151-294703, Fax 294733,  
Email: [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org), <http://www.shinsonhapkido.org>

**Ausrichter:** Verantwortliche Leitung:  
Sabomnim Christian Schmidt 4. Dan & Sabomnim Lidija Kovacic, 4. Dan,  
**Dojang Hamburg 1**  
Organisation:  
BuSonsanim Christoph Albinus, 5.Dan, **Dojang Semmerin**



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



### Ort:

Schülerschule Waldenau  
Waldenauer Marktplatz 14  
25421 Pinneberg

### WEGBESCHREIBUNG

#### Mit dem Auto:

Über die Autobahn: auf der Autobahn A23 die Ausfahrt 19 Richtung Halstenbek, Pinneberg-Waldenau nehmen. Nach 250 m rechts abbiegen in den Halstenbeker Weg. Nach 3,2 km rechts abbiegen auf die Datumer Chaussee, dann am Kreisverkehr die zweite Ausfahrt nehmen. Am Ende der Straße befindet sich der Waldenauer Marktplatz, die Schule liegt zur Linken.

Über die L103: in Hamburg Richtung Westen fahren (über Stresemannstraße, Bahrenfelder Chaussee, Luruper Chaussee, Luruper Hauptstraße und Altonaer Chaussee). Dann in Schenefeld auf die L103 fahren und nach gut drei Kilometern die Ausfahrt Richtung Waldenau nehmen. Am Ende der Ausfahrt rechts abbiegen und am Kreisverkehr die dritte Ausfahrt nehmen. Am Ende der Straße befindet sich der Waldenauer Marktplatz, die Schule liegt zur Linken. Parkplätze sind direkt vor Ort vorhanden.

#### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Zum Beispiel am Hamburger Hauptbahnhof (oder auch in Altona) die S3 Richtung Pinneberg nehmen. An der Station „Thesdorf“ in den Bus 285 Richtung Iserbrook umsteigen und bis zur Haltestelle „**Waldenau Markt**“ fahren. Die Schule befindet sich genau hinter der Bushaltestelle.



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



### Anmeldung:

per email an: [kontakt@suyang.de](mailto:kontakt@suyang.de)

Schule (Dojang): \_\_\_\_\_

LehrerIn: \_\_\_\_\_

Kontaktadresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Bitte leserlich schreiben:

Seite: 1

Name & Adresse, Tel. Nr.	Alter	Kup/ Dan	vegeta- risch?	Hobby	Unterschrift

**Weitere Anmeldungen:** nächste Seite !

**Lehrgangsgebühr:** 140,- € für Shinson Hapkido Mitglieder  
160,- € für Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss:** 14. April 2023 !!!

Bitte geben Sie die Teilnahmegebühr zusammen mit der Einverständniserklärung bei der Anmeldung im Dojang beim zuständigen Kyosanim/Verantwortlichen ab.

Die Teilnahme sowie An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.

**Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr ist bei schriftlicher Abmeldung bei**

**[kontakt@suyang.de](mailto:kontakt@suyang.de) nur bis zum 14. April 2023 möglich!**

**Nach dem 14. April 2023 ist die komplette Teilnahmegebühr zu bezahlen!**

**Die Anmeldung ist nur zusammen mit einer Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten gültig (s. Anlage).**





## 24. Internationaler Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023



### **Einverständniserklärung**

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meines Kindes

(Name) \_\_\_\_\_

am **24. Internationalen Shinson Hapkido Kinder- & Jugend-Speziallehrgang 2023**  
einverstanden.

Ich bin mit den Unterrichts- und Lehrmethoden des Shinson Hapkido vertraut und mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt. Ich habe außerdem mein Kind darüber informiert, dass den Anweisungen der verantwortlichen Personen (Shinson Hapkido-LehrerInnen/BetreuerInnen) unbedingt Folge zu leisten ist.

**Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen!**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

### **Name, Adresse und Telefonnummer der Erziehungsberechtigten:**

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_  
(bitte unbedingt angeben)

LehrgangsteilnehmerInnen, die bereits volljährig sind, werden gebeten, diese Einverständniserklärung für sich selbst auszufüllen und eine Person (Adresse/Tel.-Nr.) anzugeben, die in dringenden Fällen benachrichtigt werden kann.

Bitte geben Sie diese Einverständniserklärung zusammen mit der Anmeldegebühr bei dem zuständigen Kyosanim ab.

**Einzelpersonen können die Erklärung am Ankunftstag bei der Anmeldung abgeben.**