



# Chon-Jie-In Magazine 2015



## Movement for Life

30 Years int. Shinson Hapkido Summer Camp in 2014, Darmstadt / Germany



"The Sun is there!" - final image of the summer camp show on August 7, 2014

# SHINSON HAPKIDO

No. 24, 2015

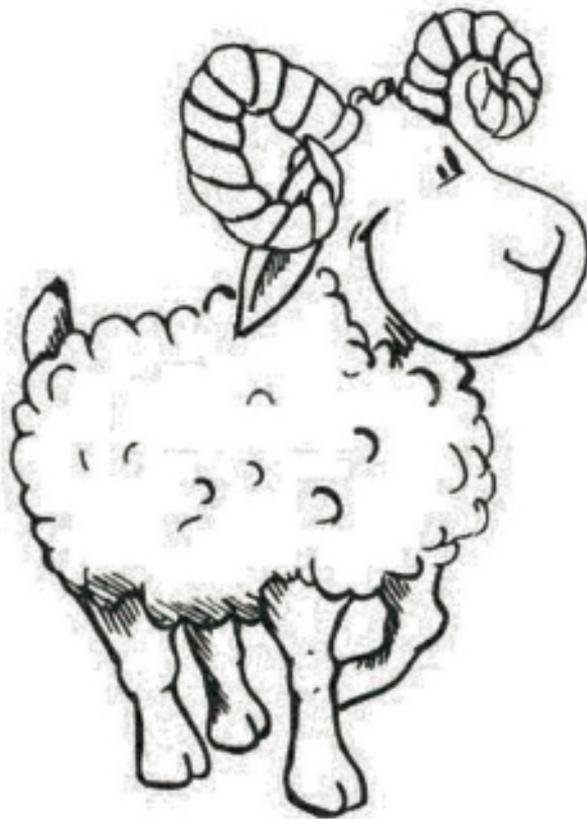
Motto / Begleitwort



2015



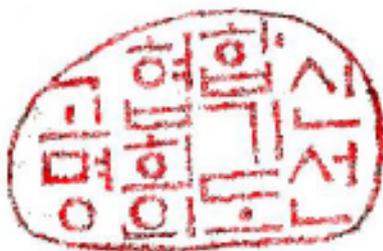
Year of the Sheep / Jahr des Schafes / 양해



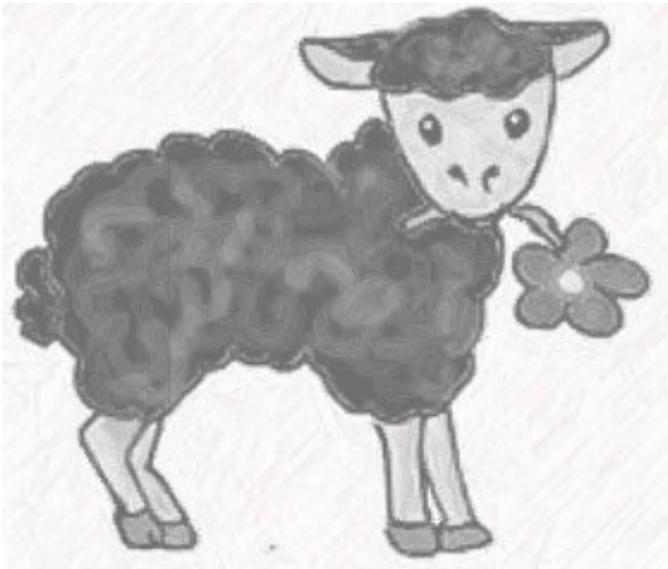
Stand up for the  
Good of Human  
and Nature

Sich einsetzen zum  
Wohle von Mensch  
und Natur

홍익 인간  
Hong'ig Ingan



Sonsanim Ko. Myong



**Imprint:**

No. 24 is published in December 2014,  
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 & Susanne Kimmich  
Layout Software: Tango Solo by Mark Stein  
Pictures of time schedule by Andreas Lau

Bank Account:  
Volksbank Darmstadt, Keyword "Magazine",  
BLZ 50890000, Konto-No. 10764408  
IBAN: DE96 5089 0000 0010 764408  
BIC: GENODEF1VBD

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

**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, so-  
cial 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. 24, the Magazine-Team*

**CONTENT / INHALT**

Imprint	1
Greeting address Sonsanim Ko. Myong	2
ISHA – Int. Shinson Hapkido Association e.V.	4
ISHA – Events	
Kyosanim Seminar North 2013	6
2 <sup>nd</sup> Dan Workshop 2014	7
Kyosanim Seminar South 2014	8
Austria Country Seminar 2014	9
Children and Youngster Seminar 2014	9
Sailing Trip 2014	11
Pentecost Seminar 2014	12
Dan Examination, 28 <sup>th</sup> Ki-Generation 2014	15
Summer Camp 2014 & Announcement 2015	17
Korea Tour 2014	21
InterFET Meeting 2014	23
Dan Seminar 2014	24
CJI – Chon-Jie-In e.V.	26
Social Projects:	
Korean Diakonia Sisterhood	27
Zambia "Stump Mission"	28
Peru "Casa Verde"	28
Myong Sang	30
Dojangs and Countries	32
Dojang List	44

**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 As-  
sociation (ISHA) und Interessierte können sich ein Bild  
von den vielfältigen Bestrebungen machen, den Grund-  
gedanken – die Förderung einer aktiven Gesundheit und  
inneren Balance – gemeinsam zu verwirklichen. Dies ge-  
schieht durch Seminare und Workshops, soziale Begeg-  
nungen, Benefiz-Shows und andere Spendenaktionen,  
Freizeitaktivitäten für alle Generationen, Kulturreisen und  
vieles mehr.

Ohne seine Leser, die auf unterschiedlichste Weise da-  
ran Interesse zeigen, wäre dieses Jahresheft nicht zu  
realisieren. Allen, die Text- oder Bildbeiträge beigesteu-  
ert, oder die Produktion z. B. durch die Abnahme fester  
Bestellmengen oder durch Inserate unterstützt haben,  
sagen wir deshalb herzlich Danke schön! Wir behalten  
uns jedoch vor, falls erforderlich, Texte zu kürzen.

*Viel Freude mit Nr. 24 wünscht das Magazin-Team*

## GRUSSWORT 2015 - SONSANIM KO. MYONG

*Dass Shinson Hapkido gegründet wurde, liegt schon mehr als 30 Jahre zurück. Langsam kommt für uns eine neue Zeit – eine Zeit des Übergangs und der Veränderung. Das Internationale Jubiläums-Sommerzeltlager haben wir im Sommer 2014 gemeinsam erlebt und insgesamt sind viele Dinge geschehen. In all den Jahren haben viele Menschen gute und manchmal vielleicht auch nicht so gute Erfahrungen mit Shinson Hapkido gemacht, haben Freude, Traurigkeit und auch Schmerzen gespürt. Aber weiterhin sind viele mit Spaß und Vertrauen dabei und leben und verfolgen weiter, was in unserem Shinson Hapkido gelehrt und unterrichtet wird.*

Shinson Hapkido hat drei Schätze.

- Erstens: „Do“, der Weg. Diesen Weg gehen wir, um das Ziel zu erreichen, wahre Menschen zu werden, Menschlichkeit zu trainieren, zu verbreiten und zu erreichen. Dies nennt man auch „Hong'ig Ingan“ – ein guter Mensch werden, zum Wohle aller Mitgeschöpfe und der Natur.
- Der zweite Schatz sind die fünf Lebensprinzipien Midum, Yeey, Innae, Giomson, Sarang – (Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit, Liebe) – die Basis im Shinson Hapkido.
- Der dritte Schatz ist der Mensch, der auf die Shinson Hapkido-Theorie und –Praxis vertraut, der für ein gesundes Leben für Körper und Geist übt und praktiziert, der Trainieren und Leben in ein Gleichgewicht bringt.

Ich frage: Was ist Ihr Lebensziel, woran orientieren sie sich? Wenn ich einmal, um einen Überblick zu bekommen, alle möglichen Ziele ganz einfach einteile, dann sieht es so aus: Die eine Art von Zielen ist orientiert



am „Ich“, die andere orientiert sich an „Do“ (man kann auch sagen: „Hanol“, oder „Gott“, oder „Herz“ und meint immer etwas, das über unser kleines Ich hinausgeht). Heute orientieren sich allerdings die meisten Menschen am „Ich“. Damit ist das Ego gemeint – sich daran zu orientieren bedeutet, dass das „Wir“ irgendwann sterben muss. Das heißt, wenn das Ego immer größer wird, wird das Herz automatisch immer kleiner. Wenn aber das Herz weiter und größer wird, wird das Ego kleiner und verabschiedet sich schließlich.

Wenn man sich am „Ich“ orientiert und zum Beispiel die eigene Habgier nach vorne stellt, ist es, als ob man bei Durst Salzwasser trinkt. Der Durst wird nicht gelöscht und man wird nie zufrieden und glücklich sein.

Wahre und glückliche Freude gibt es nur, wenn wir uns „Do“ als Ziel setzen. Wenn wir Do folgen und danach leben, dann lebt auch die Gemeinschaft. Dankbarkeit dafür, dass wir alles teilen dürfen, Dankbarkeit dafür, dass wir leben können und die Empfindung, sich mit dem Leben glücklich zu fühlen ... das kommt ganz von allein. Menschen, die so leben, können wirklich die Natur lieben und zum Wohle anderer Menschen etwas entwickeln und voranbringen (vgl. wieder mit unserem Jahresmotto: „Hong'ig Ingan“). Wenn Menschen aber „Do“ verlieren, wissen sie nicht, wohin und auch auf welche Art sie gehen sollen. Dann wandert man immer unruhig im Leben umher. Oder man bleibt wie in einem Hamsterrad immer am selben Platz und bewegt sich nicht von der Stelle.

Die Gründung von Shinson Hapkido liegt ja 30 Jahre zurück und das heißt, wie bei einem Menschen, der seine Jugendzeit hinter sich hat, ist auch für Shinson Hapkido die Zeit der Selbstständigkeit und des Erwachsenseins gekommen. Deshalb sollten wir uns an unser Ziel und an unsere Aufgabe und den tieferen Grund erinnern, warum wir alle Shinson Hapkido lernen, nämlich um für andere etwas zu tun – „Hong'ig Ingan“.

Obwohl unser Verband so klein ist, betreuen wir einige Projekte:

- „Alt und Jung“ – Förderung der Begegnung der Generationen
- Korean Diakonia Sisterhood (u. a. mit dem Sozialprojekt „Han San Chon“)
- Stump Mission, Sambia (Klinik,



Schule, Kindergarten)

- Casa Verde, Arequipa/Peru (u. a. Sozialprojekt für Straßenkinder und Shinson Hapkido-Schule)

Für eine kleine Gemeinschaft ist das eigentlich viel Arbeit, das weiß ich sehr gut. Es tut mir oft leid für unsere Mitglieder und unsere Verantwortlichen. Ich weiß, dass dieses Engagement viel kostet – körperlich und seelisch. Aber so ist es, wenn wir Shinson Hapkido lernen und praktizieren – wenn wir für andere etwas tun und nach dem Prinzip „Hong'ig Ingan“ leben wollen. Ich persönlich bin deshalb in meinem Herzen immer sehr dankbar. Wir sollten gemeinsam nicht aufgeben, sondern weiter teilen, besonders an die Schwachen, Armen und die, die Hilfe brauchen, denken. Wenn wir anderen helfen, helfen wir uns auch selber.

Ich glaube ganz fest: Die materiellen Dinge können uns vielleicht „reich“ machen, aber unser Herz ist auf ganz andere Art sehr viel „reicher“! Und ich glaube, dass ein Leben nach dem Prinzip „Hong'ig Ingan“ außerdem bedeutet: Was wir an materiellen Dingen wirklich brauchen, wird uns „Do“ (der Weg) auch geben. Wenn wir diesen Weg gemeinsam gehen, schaffen wir es, sind wir stark genug und wir erreichen tatsächlich ein glückliches Leben und eine friedliche Welt für uns alle.

Wir beginnen das Jahr 2015 – in Korea das Jahr des Schafes – herzlich und kraftvoll: „Him-chage!“

Ich wünsche Ihnen, dass Ihr Leben freudvoll und glücklich sein wird. Dafür bete und meditiere ich.

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

## GREETING 2015 BY SONSANIM KO. MYONG



*It's been already 30 years now that Shinsohn Hapkido was founded. A new era - a time of transition and change is coming slowly. In the summer of 2014 we experienced together the international Jubilee summer camp and a lot of things have happened. In all the years with Shinsohn Hapkido many people had good and sometimes may not so good experiences, felt joy, sadness and even pain. However, many have fun and trust and live and follow what our Shinsohn Hapkido will teach.*

Shinsohn Hapkido has three treasures:

- Firstly: „Do“ the way: we go this way to achieve the goal of becoming „real“ people, to train, to distribute and to achieve humanity. This is called also „Hong'ig 'Ingan“ – to be a good person for the benefit of all fellow creature and nature.
- The second treasure is the five (5) teaching methods: Midum, Yeey, Ineey, Giomson, Sarang - trust, respect, patience, modesty, love - the basis of Shinsohn Hapkido.
- The third treasure is to trust in Shinsohn Hapkido theory and practice, to exercise and practise for a healthy life for body and soul, to get balance in training and life.

I ask: What is your aim in life, what it is based on? Once I try to get an overview on all possible aims it results in: one kind is based on the „I“, another kind is oriented towards „Do“ (also: „Hanol“ or „God“ or „Heart“ which every time goes beyond the small „I“). However, today most people are based on the „I“, by „I“ the ego is meant – taking this direction let „WE“ die eventually. An increasing ego

automatically makes the heart decrease. But if the heart gets wider and bigger, the ego decreases ... and finally says goodbye.

If you oriented to „I“ and, for example, focus on your own greed, it's like drinking salt water when you are thirsty. The thirst will never be quenched and you will never be satisfied and happy.

Only if we aim for „Do“ we will find true joy and happiness. If we follow „Do“ and live it, the community can live as well. Gratitude for sharing, gratitude for living a happy life will come on it's own. People living like this can love nature truly and will move forward for the benefit of other people (please refer to our motto 2015: „Hong'ig Ingan“). But if one lose „Do“, they do not know where and what way to go. They walk through life restlessly. Or one always remains like in a hamster wheel in the same place and does not move from the spot.

30 years back Shinsohn Hapkido was founded and like a teenager reaches adulthood, Shinsohn Hapkido grows to self-reliance and independence. Thus we should remember our aim and our task and the basic reason why we all practicing Shinsohn Hapkido – to help others - „Hong'ig Ingan“.

Although our association is not big, we support a number of social projects:

- „Old and Young“ - encourage the meeting of generations
- Korean Diakonia Sisterhood (including the project „Han San Chon“)

- Stump Mission, Zambia (medical clinic, school, kindergarten)
- Casa Verde, Arequipa, Peru (including social project for street children and Shinsohn Hapkido school)

This is a lot of work for a small community actually, I know that very well. I'm often sorry for our members and our persons responsible, this engagement takes a lot of tribute – physically and mentally. But that's the way it is with learning and practicing Shinsohn Hapkido, helping others and living according the principle „Hong'ig 'Ingan“. Personally I am always deeply grateful. Together we shouldn't give up, but further share, especially with the weak, the poor and think of those who need help. If we help others, we help ourselves also.

I strongly: believe: Perhaps material things can make us „rich“, but our heart is very much „richer“ in a completely different way. And I believe also, a life according the principle „Hong'ig Ingan“ means: What we really need, will be given by „Do“ (the way). If we move forward together, we can do it, we are strong enough and we actually can achieve a happy life and a peaceful world for all of us!

We start the year 2015 - in Korea the year of the sheep - cordial and powerful: „Him-chage!“

I wish you a joyful and happy life. Therefore I pray and meditate.

*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>

ISHA

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

## Structure of ISHA

President: Ko. Myong

ISHA-Management (since 2012)

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 ISHA is divided in:

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

### Science/research:

- ISHA-science: training and education

New Dojang licence for Uwe Schlüter Dojang Hamburg 2

- 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
- "Young 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

Anlässlich der jährlichen Mitgliederversammlung der International Shinson Hapkido Association am 1. Februar 2014 im Chon-Jie-In Haus Webern/Odenwald konnten Kyosanim Uwe Schlüter aus Hamburg (Hamburg 2) und Sabornim Joachim Krein (Dojang Darmstadt) Ihre Dojanglizenzen übergeben werden.

Herzlichen Glückwunsch und weiterhin viel Freude beim Trainieren und Unterrichten!



The ISHA meets annual at the CJI-Hous in D-Webern with family Ko as host. Samonim Choi, Sel-hwa always cooks a wonderful meal for all.



## 28<sup>th</sup> Dan-Examination 2014, we congratulate:



### 3<sup>rd</sup> Dan (Bu-Sabomnim)

Karsten Bendlin, 2. Ki, Hannover/D  
Egidio Pantaleo, 4. Ki, Bad-Emstal/D  
Fred Heyden, 15. Ki, Hamburg 2/D

### 2<sup>nd</sup> Dan

Roland Justen, 10. Ki, Amel/B  
Erwin Maraite, 12. Ki, Elsenborn/B  
Frank Lewald, 17. Ki, Bad Emstal/D  
Benjamin Schmitz, 22. Ki, HH5/D

### 1<sup>st</sup> Dan, 28<sup>th</sup> Ki-Generation

Henriette Offenberg Sorensen,  
Holbaek/DK  
Monika Simon, Hamburg 5/D  
Kai-Uwe Trollmann, Oberhausen/D  
Ulrike Gocht, Cham-Luzern/CH  
Andrea Hupp, Köln/D  
Michael Ulfik, Aachen/D  
Hannes Brudi, Hamburg 5/D  
Pascal Witting, Hamburg 5/D

Julia Gottwald, Darmstadt/D  
David Keiser, Cham/CH  
Mico Mitrovic, Darmstadt/D  
Florian Pisch, Darmstadt/D  
Anke Mroska, Bad Belzig/D  
Marco Mouratidis, Darmstadt/D  
Holger Schütz, Köln/D  
Yoni Shavit, Roskilde/DK

## That was 2015! Annual Plan of ISHA e.V.

Jan. 31, 2014, D-Webern  
**Annual Meeting of the  
Shinson Hapkido Dojang-Leaders**

Feb. 1, 2014, D-Webern  
**General Meeting of ISHA e.V.**  
Annual meeting of members and di-  
rectorate of the Int. Shinson Hapkido  
Association at the CJI-House

Feb. 21 – 23, 2014, D-Aachen  
**International 2<sup>nd</sup> Dan Workshop**  
under the direction of  
Sabomnim Joachim Krein

Mar. 14 – 16, 2014, D-Seligenstadt  
**Bu-Sabomnim Workshop**  
Spring meeting of Bu-Sabomnim

Mar. 28 – 30, 2014, D-Tübingen  
**Teacher Education and Training**  
International Kyosanim course south

Apr. 04 – 06, 2014, D-Köln  
**International Spring-Seminar**

Apr 25- 27., 2014, A-Wien  
**International Country-Seminar**

May. 02 – 04, 2014, B-Elsenborn  
**Int. Children- and Youngster-  
Seminar**

May 10 – 16, 2014, North-Germany  
**Sailing Trip in the Wadden Sea**

May 17– 18, 2014, D-Darmstadt  
**International Dan-Examination  
28<sup>th</sup> Ki, theoretical examination**

Jun 07 – 09, 2014, D-Reinheim  
**International Pentecost-Seminar**

Jun 20 – 22, 2014, D-Darmstadt  
**International Dan-Examination  
28<sup>th</sup> Ki, practical examination**

Aug 01– 08, 2014, D-Darmstadt  
**International Summer-Camp**

Aug. 21 – Sep. 13, 2014, Korea  
**15<sup>th</sup> Int. Korea-Tour**

Oct. 18– 19, 2014, D-Darmstadt  
**International Dan-Seminar  
with Dan-Plenary Meeting**

Oct. 24 – 26, 2014, D-Seligenstadt  
**Sabomnim Workshop**  
Autumn-Meeting of Sabomnim

Nov. 07– 09, 2014, D-Berlin  
**International Autumn-Seminar**

Nov. 21 – 23, 2014, D-Hamburg  
**Teacher Education and Training**  
International Kyosanim course north

Nov. 30, 2014, D-Darmstadt  
**Shinson Hapkido Yard Bazar  
as Assistance to the Elderly**  
annual bazar with auction in the yard  
of the international center-dojang

Dec. 20, 2014, D-Darmstadt  
**Shinson Hapkido End-of-Year  
Benefit Ceremony**

## Kyosanim Seminar Nord, D-Hamburg, November 22 - 24, 2013

On November 22, I arrived at Hamburg airport. This time I know the way to the Dojang and I look forward to the views on river Elbe when exiting the train at the station Landungsbrücken and the breath of sea air, which again welcomes me in Hamburg.

### 35. Kyosanimlehrgang vom 22.11. bis 24.11.2013 in Hamburg

Am 22. November treffe ich am Flughafen in Hamburg ein. Diesmal kenne ich den Weg zum Dojang schon und freue mich auf den Blick über die Elbe beim Aussteigen bei der Station Landungsbrücken und den Hauch von Meeresluft, der mich auch diesmal wieder in Hamburg willkommen heißt.

Im Dojang angekommen, begrüßen mich die vielen fleißigen Heinzelmännchen, die die letzten Vorbereitungen für den Lehrgang treffen. Überall ist Bewegung, es wird geputzt, Getränke werden bereitgestellt, und es wird alles dafür getan, dass

sich die KursteilnehmerInnen wohlfühlen. Und die viele Arbeit zahlt sich aus, auch dieses Jahr ist die Organisation vorbildlich, und besonders das hervorragende Essen behalte ich in bester Erinnerung. Danke! Nach dem Ankommen und dem ersten großen Hallo geht es auch bald los, denn wir haben an diesem Wochenende viel vor! Abgesehen vom Trainieren des gesamten Programms der Kup-Unterstufe, der Ersten Hilfe und der Theorie wollen wir ja auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in einer bunten



Gruppe von LehrerInnen aus verschiedenen Dojangs, die teils bereits sehr lange, teils erst seit kurzem die unterschiedlichsten Schüler und Gruppen unterrichten, nutzen. Die unterschiedlichen Sichtweisen und Erfahrungen sind sehr bereichernd – Danke!

Eine Besonderheit auf Kyosanim-Lehrgängen, wahrscheinlich nicht nur für mich persönlich, ist außerdem, dass Sonsanim selbst so viel unterrichtet, vorzeigt und erläutert. Als Schülerin hatte ich nie so intensiv die Gelegenheit, Gruppentraining mit Sonsanim zu erleben. Umso mehr genieße ich dieses Wochenende. Auch dafür ein großes Dankeschön!

Der Abschied kommt allerdings schneller, als ich es mir am ersten Abend vorstellen kann, und im Handumdrehen sitze ich wieder im Flugzeug Richtung Wien, schwer beladen mit einem Übergepäck an Wissen und neuen Informationen, aber dennoch fühle ich mich leicht und glücklich und mit frischer Energie aufgeladen.

*Ulrike Steflic, Dojang Wien 1*



## 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 - 9136 61 • Fax: +49 (0) 61 62 - 913378  
Mobil: +49 (0) 151 - 2701 66 81 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de

### 3<sup>rd</sup> Dan Workshop in D-Aachen, February 21 – 23, 2014

#### "Class, not mass"

The annual seminar for second dan black belts in Aachen was celebrating its 10th anniversary with Sabomnim Joachim Krein and the congenial assistance of Bu-Sabomnim Christoff Guttermann. For myself it was also a premier: First time in Aachen and first time for the 3rd Dan seminar. And to be clear from the start, this seminar will find its regular basis within my time schedule (...)

#### „Klasse statt Masse“

Der diesjährige Lehrgang für das Programm zum 3. Dan feierte ein kleines Jubiläum: er fand zum zehnten Mal statt, und zwar vom 21.-23.2.2014 in Aachen unter der souveränen Leitung von Sabomnim Joachim Krein und der kongenialen Assistenz von Dojangleiter Christoff Guttermann. Für mich persönlich war es auch eine Premiere, sogar in zweierlei Hinsicht: zum ersten Mal in Aachen und zum ersten Mal beim 3. Dan-Lehrgang. Und, um dies gleich vorweg zu nehmen, ein Lehrgang, der seinen festen Platz in meinem Kalender einnehmen wird!

Schon die Anreise mit der Bahn, ein Erlebnis. Maschinenschaden auf freier Strecke 30 km vor Köln, zweimal Umsteigen, Warten, überfüllte Regionalzüge. Viel Zeit zum Klönen mit freundlichen Menschen jedweder Hautfarbe und Herkunft, die alle Rheinländisch sprechen! Endlich: Aachen-Rote-Erde. Sympathischer Name! Der afghanische Taxifahrer drückt das Gaspedal durch und bringt mich in Nullkommanix zum Dojang, leider doch etwas zu spät, das Training hat schon begonnen. Alle Bilder und Worte des Tages schnell loswerden und „einsteigen“.



Herzliches Willkommen. Beeindruckend harmonische Räume. Es gibt etwas Atmosphärisches, was alle Dojangs miteinander verbindet, und es basiert weniger auf der Ähnlichkeit von Räumen und Materialien, als auf der Haltung der Menschen, die einem die Tür öffnen, einen begrüßen. Die Aachener Gastfreundschaft ist überragend. Man fühlt sich sofort wohl.

„Klasse statt Masse“, das war die Lösung, die Sabomnim Joachim für diesen Lehrgang ausgegeben hatte und der damit sehr genau das Interesse der 18 Teilnehmenden traf, sich in den drei Tagen auf einige wenige Themen zu konzentrieren und diese sehr intensiv zu üben. Zwei Fragen durchzogen den gesamten Lehrgang: Welches ist für meinen Körper die ideale Linie für diese Bewegung? Wie kann ich die Hüfte /Körpermitte am Besten und Wirkungsvollsten zum Einsatz bringen?

Für die meisten war es das erste Mal, dass sie den Jung Bong Hyong so detailliert und Abschnitt für Abschnitt erklärt bekommen und dass dazwischen viel Zeit zum Üben eingeräumt wurde. Das war für alle, sowohl für die 3. Dan-Anwärter als auch für Neulinge wie mich, sehr spannend. Einige sagten

hinterher, dass sie sich schon oft daran versucht hätten, aber in diesem Lehrgang das entscheidende Aha-Erlebnis einsetzte, dass sie da erst verstanden hätten, worin die besondere Schönheit dieses Hyong läge.

Aber auch bei allen weiteren Trainingseinheiten, besonders bei Jung-Bong-Dolligi, Su und, immer wieder, Dora Chagi, war herausragend, wie präzise Sabomnim Joachim die Übungen aufbaute und die Bewegungen erklärte. Dabei betonte er, dass nicht Nachahmung der Schlüssel zum Erfolg sei, sondern dass es darum gehe, die *eigene* Bewegung zu finden und herauszuarbeiten.

„Hüftfetischismus“ war dann auch ein zentraler Begriff, mit dem einige der Teilnehmenden den Lehrgang nachträglich charakterisierten und natürlich „Superstimmung“, wie sich anhand des Gruppenfotos unschwer beweisen lässt. Manche waren am Sonntagmittag so tiefenentspannt und gut gelaunt, dass sie anstatt in den richtigen Zug einzusteigen auf dem Bahnsteig „Rote Erde“ stehen blieben und so lange in die milde Februarsonne blinzelten, bis der Zug ohne sie in Richtung Köln abfuhr. O-Ton: „Das ist mir ja noch nie passiert, ich kontrolliere doch sonst alles dreimal“.

Tausend Dank, besonders an Sabomnim Joachim, Bu-Sabomnim und Dojangleiter Christoff und alle Freunde vom Dojang Aachen für dieses Wochenende voller neuer Erfahrungen!

Verena Westermann,  
Dojang Hamburg 5



## Kyosanim Seminar South, D-Tübingen, March 28- 30, 2014

To learn how Shinson Hapkido will be taught internationally, 35 Kyosanim from Germany, Belgium, Denmark, Austria and Switzerland have been gathered in the Dojang of Tübingen.

As leader Sonsanim Ko. Myong and as host Sabomnim Jochen Liebig gave us three days filled with experience, energy, focus and a lot of community.

### Kyosanimlehrgang März 2014 in Tübingen

Zu internationalem Lernen auf welche Weise im Shinson Hapkido unterrichtet werden soll, haben sich 35 Kyosanim aus Deutschland, Belgien, Dänemark, Österreich und der Schweiz im Tübinger Dojang eingefunden.

Sonsanim Ko. Myong als Leiter und Sabomnim Jochen Liebig als Gastgeber haben uns drei erfahrungsreiche, energiegeladene, konzentrierte und sehr gemeinschaftliche Tage geschenkt.

In Praxis,



Theorie,



und Gruppenthemenarbeit



wurde versucht, Inhalte des Lehrens und Lernens auf ein Level zu bringen, um so als lizenziertes Kyosanim in den Schulen unterrichten und prüfen zu dürfen – ein wichtiges Bestandteil der Qualitätssicherung im Shinson Hapkido.

Darüber hinaus verlangt die Lizenz die Teilnahme an einem ersten Hilfe Kurs, der ebenfalls durch den Lehrgang abgedeckt wird.

Sonsanim zeigte dabei asiatische Notfallbehandlung.



Eine vorzügliche Möglichkeit sich Do zu nähern, sind die beiden frühmorgendlichen Meditationsstunden.

Sabomnim Jochen zeigt uns praktisch, wie sehr Shinson Hapkido und Musik in Verbindung steht

Für mich war der Lehrgang bereichernd, anregend, kurz ein wahrer Schatz. Vielen Dank dafür!

*Dietrich Werminghausen,  
Dojang Tübingen*



## Austria Country Seminar, April 25 - 27, 2014

„I can remember the summer camp 1999 in Austria very well. When will be a seminar in Austria again? „We hear this quite often and now we can answer it, finally! In April – the international country seminar was held in Vienna, Austria for the first time, and it will be again every second year from now on. As an official ISHA event the participation is free to everyone and offers an ideal opportunity for training and combining holiday for few days in Vienna. Shinson Hapkido in three-four time.

### Österreich Länder-Lehrgang 2014

„Ich kann mich noch gut an das Sommerlager 1999 bei Euch erinnern. Wann findet denn mal wieder ein Lehrgang in Österreich statt?“ Diese Frage hören wir immer wieder. Nun können wir sie endlich beantworten! Im April fand zum ersten Mal der internationale Österreich Länder-Lehrgang in Wien statt, den es ab nun in jedem zweiten Jahr geben soll. Als offizielle ISHA Veranstaltung steht der Lehrgang allen zur Teilnahme offen und bietet die ideale Gelegenheit Training mit ein paar Tagen Urlaub in Wien zu verbinden. Shinson Hapkido im Dreivierteltakt.



In der Zeit der Planung stellten wir uns viele Fragen: Werden viele TeilnehmerInnen aus anderen Dojangs kommen? Wo bringen wir die unter? Wo wird unser Fest stattfinden? Wo die morgendliche Meditation? Alles nicht so leicht, da wir ja keine eigenen Räumlichkeiten haben.

Nachdem wir alle diese offenen Punkte geklärt hatten – wie so oft bewahrheitete es sich, dass es im Vorfeld alles schlimmer aussieht als danach – war es schließlich so weit: Sonsanim und seine Frau reisten an und der Lehrgang nahm seinen Lauf. „Klein, aber fein“ bezeichnete Bu-Sabomnim

Laszlo unseren Lehrgang, und diese Worte begleiteten uns, quasi als Lehrgangsmotto, durch das ganze Wochenende. Alles klappte gut und die Trainierenden des Dojang Wien und der Sektion Login waren voll bei der Sache, sei es beim Training, bei der Meditation oder beim großen Fest.

Wer beim nächsten Mal dabei sein möchte, der sollte sich den Frühling 2016 schon mal fett im Kalender anstreichen.

Lars Schäfer, Norbert Teufelbauer  
Dojang Wien

## 16. Int. Kinder- und Jugendlehrgang vom 02. bis 04. Mai 2014 in B-Elsenborn

Am 2.05.2014 um 14 Uhr begann der 16. Kinder- und Jugendlehrgang. Mit dabei die Dojangs aus Elsenborn-Hamburg 1, Hamburg 5, Semmerin, Cham, Tübingen, Köln, Darmstadt, Aachen ...

Als alle eingetroffen waren, begann das Training. Wir haben uns auf der

Wiese in Tiergruppen getroffen und trainiert. Danach begann das Gemeinschaftstraining. Wir mussten einen Weg entlang joggen, und dann Rolle über die Gruppenleiter machen. Danach sind wir auf dem Bauch in den Wald rein gekrochen und auf dem Rücken wieder raus, das war anstrengend, aber hat Spaß gemacht.

Abends gab es leckeres Essen. Und um punkt 23 Uhr war Nachtruhe. Wir haben alle in einer großen Halle geschlafen. Das war manchmal ein bisschen laut und ein bisschen hell. Am nächsten Morgen mussten wir eine halbe Stunde meditieren und ein bisschen Morgengymnastik machen. Danach gab es Frühstück. Nach dem Frühstück mussten wir uns schon mal aufs Training vorbereiten. In der zweiten Nacht war Nachtwanderung, die Leiter haben sich im Wald versteckt und haben versucht uns zu erschrecken. Das war spaßig. Danach ging es zum zweiten Mal "ins Bett". Beim Frühstück haben wir wie bei all den anderen Essen auch gesungen.

Beim Abschluss haben wir draußen gegrillt. Das ganze Wochenende hat **Spaß** gemacht. Außerdem habe ich viel gelernt.

Kilian Dunitza, Dojang Tübingen





*For the first time the international children's and youth training course took place in Belgium. The atmosphere was especially nice and relaxed. Due to the training hall and the dining room were rather small a very cozy atmosphere came on. The showers were a little hot (after one finally understood how they work :-D), but exactly what I needed after the first training on Friday. From my opinion the Friday training is every time a good start into the seminar.*

#### **Kinder- und Jugendlehrgang 2014**

*Dieses Jahr fand der Kinder- und Jugendlehrgang das erste Mal in Belgien statt. Die Atmosphäre war besonders schön und entspannt. Dadurch, dass die Halle und auch der Essenssaal eher klein waren, kam eine sehr gemütliche Stimmung auf. Die Duschen waren zwar etwas heiß (nachdem man endlich verstand, wie sie angingen :-D), aber genau das, was ich brauchte am Freitag nach dem Training. Ich fand immer schon, dass das Freitagstraining ein toller Einstieg in den Lehrgang ist.*

Von Freikampf bis hin zu 100 Sit-ups war alles dabei. Und das Wichtigste: Immer in Bewegung bleiben. Was gibt es schon Schöneres als sich in der Natur so richtig auszupeinern? Richtig, eine schöne heiße Dusche und gemütliche Klamotten danach ... Das Abendessen war klasse, genauso wie die restlichen Tage. An dieser Stelle noch einmal ein Dank an das Küchenteam.

Beim Kinder- und Jugendlehrgang verbringt man viel Zeit in seinen Gruppen, in die man zu Beginn eingeteilt wird. Bei der Gruppeneinteilung wird darauf geachtet, dass möglichst viele Alters- und Gürtelstufen vertreten sind. Dadurch hat man die Chance

auch mal mit Jüngeren zu trainieren, mit denen man immer viel Spaß hat. Durch die Einteilung (alle Gruppen haben Tiernamen) lernt man nicht nur neue Leute kennen, sondern kann auch neue Freundschaften schließen. Man isst, schläft und trainiert zusam-

men. Ich hatte dieses Jahr großes Glück mit meiner Gruppe. Wir hatten viel Spaß beim Essen, wenn wir uns schon auf die berühmte „Joke Time“ vorbereitet haben oder unsere kleine Vorführungseinlage für Sonntag geübt haben.

Samstagabend bin ich buchstäblich ins Bett gefallen. Die Meditation am Morgen verging überraschend schnell, trotz eingeschlafenem Fuß (wie jedes Mal). Ich find es gar nicht so einfach, den Alltag abzuschalten und sich nach innen zu konzentrieren, damit Körper, Herz und Geist eins werden. Immer wieder sind meine Gedanken abgedriftet. Aber trotzdem ist es eine tolle Erfahrung mit dem Sonnenaufgang aufzustehen und den Tag langsam und entspannt anzugehen. Nach dem Frühstück ging dann auch schon das Training los. Ich hatte Sabomnim Christoph Albinus als Trainer. An seinem Training gefällt mir besonders, dass viel Abwechslung und Action dabei ist. Außerdem finde ich es gut, dass er einem nicht nur hilft, wenn man etwas noch nicht ganz richtig gemacht hat, sondern dass er einen auch lobt, wenn einem etwas gut gelungen ist. Dadurch ist die Motivation viel größer, die Verbesserungsvorschläge so gut wie möglich umzusetzen, als wenn man nur auf Fehler hingewiesen wird.

Mit der Abenddämmerung fing auch die Nachtwanderung an. Man konnte schnell merken, dass in der Nachtwanderung viel Arbeit gesteckt hat. Der Schwerpunkt lag diesmal darauf, dass die Gruppe zusammen arbeiten muss, um so die Aufgaben bewältigen zu können. Da-

durch wurden auch die Jüngeren mehr integriert und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Als Sonntagmorgen der Gong ertönte, kam ich kaum noch aus dem Bett. Wie eine Leiche lief ich zum Bad. Jeder Muskel schmerzte und meine Augen konnte ich nur noch mit Mühe aufhalten. Doch auf dem Weg zum Bad traf ich auf ein kleines Mädchen, mit einem Lächeln im Gesicht und einem Strahlen in den Augen. Ich konnte nicht anders als auch zu lächeln. Selten habe ich jemanden gesehen, der so viel Glück ausstrahlt am frühen Morgen. Wie ist das überhaupt möglich?! Den ganzen Tag lang rief ich mir immer wieder das Lächeln ins Gedächtnis, wenn die Müdigkeit und der Muskelkater Anzeichen machten mich zu entmutigen, und schon musste ich auch lächeln. Das Mädchen weckte in mir das Gefühl auch andere Leute mit meinem Lächeln anzustecken. Ich verstand, was ein Strahlen alles bewirken konnte, was ja auch ein Thema des Kinder- und Jugendlehrgangs ist. Man sieht oft strahlende Menschen, aber bei diesem Mädchen hat mich besonders fasziniert, dass jemand um halb sechs Uhr morgens (!) so viel Freude ausstrahlt und es auch noch zu 100 Prozent echt wirkte.

Ich finde der Kinder- und Jugendlehrgang ist ein einmaliges Erlebnis. Drei Tage volles Programm mit viel Action, Spaß und Spannung. Es ist eine ganz besondere Gemeinschaftserfahrung, bei der keiner ausgeschlossen wird. Danach ist man zwar hundemüde und jeder Muskel schmerzt, aber dafür ist das Bett zu Hause dann noch gemütlicher als sonst.

*Marlene Linz (Dallwitz), Dojang Köln*



## Segelreise im deutschen Wattenmeer, 10. - 16. Mai 2014

### Hwa yu nae kang – Segelreise 2014

*Ich wache auf und das Bett schaukelt sanft. Zufrieden lächle ich, doch – Moment! Ich bin doch gar nicht mehr auf der „Jonas von Friedrichstadt“. Ich öffne die Augen, die meinen Verdacht bestätigen: Das Schaukeln ist nur der leichten Verwirrung meiner Gleichgewichtsorgane zu verdanken. Wie immer ist die Segelreise im Fluge vergangen und das Ende hat mich mit einem schier unlösbaren Problem zurück in die Wirklichkeit des Alltags geschickt: Wie soll ich den Menschen in meinem Leben erklären, welch faszinierendes Ereignis die Shinson Hapkido-Segelreise für mich war?*

Nun, es gibt einige Eckdaten und Fakten, die ich berichten kann. Fange ich also damit an:

Los ging es in Husum, wo das historische Schiff mitsamt Crew schon auf uns wartete. Natürlich stärkten wir uns zuerst einmal mit Krabbenbrötchen, bevor wir unsere Taschen unter Deck verstauten. Siebzehn Teilnehmer waren es diesmal, einige davon schon halbwegs erfahrene Seeleute, andere zum ersten Mal dabei.

Unter der fachkundigen Anleitung von Kapitän Stefan Schremmer und seiner Crew segelten wir von Husum nach Pellworm, dann nach Langeland, Föhr und Amrum. In der letzten Nacht ankerten wir in der Nähe von Südfall, bevor wir wieder in Husum landeten. Jeder Hafen bot besondere Orte für unser Training, und wenn kein Hafen zur Verfügung stand trainierten wir eben auf der „Jonas“.

Der Tag begann immer mit 15 Minuten Meditation, und für viele von uns war schon das eine ganz besondere Erfahrung. Für einige Momente spürt man die Gemeinschaft und findet gleichzeitig zu sich selbst.

Das Training war nicht immer einfach. Schon am ersten Tag regnete es in Strömen. Wir ließen uns davon nicht beeindrucken und zogen eine Lage

Regenkleidung über unsere Doboks. Unser Dojang an diesem Tag war eine Schafweide. Im Laufe der Woche trainierten wir an vielen verschiedenen Orten.

Unter einer Bahngleis-Unterführung, wo Touristen in Husum sich über die schreienden, schwarz gekleideten Menschen wunderten, die jedes Mal höflich Platz machten und grüßten, wenn jemand vorbei gehen wollte. Am Pier von Pellworm, auf der Gänsewiese auf Langeland.

Am Strand von Föhr, wo wir auf dem weichen Sand unsere eventuellen Ängste vor dem Fallen komplett vergessen konnten und erst einmal den Kopf gehörig in den Sand steckten, und den zeitweise eine Gruppe Kraniche, Affen und Drachen bewohnten. Eine Wind geschützte Wiese auf Amrum, auf der wir alle erfolgreich den Kyokpa übten. Im Watt, mit Gummistiefeln und Chang Bongs bewaffnet, während die Sonne glühend rot unterging und die „Jonas“ majestätisch neben uns aufragte. Zu guter Letzt am Pier von Husum, nachdem wir schon das Gepäck wieder in die Autos verstaut und uns von der Crew verabschiedet hatten. Jeder Dojang hatte eine Besonderheit, durch die er sich in unser Gedächtnis einbrannte, und die das Training immer wieder in einem neuen Licht erscheinen ließ. Natürlich taten auch die Kreativität und Begeisterung unserer Kyosanim ihre Wirkung.

Ein weiterer wichtiger Teil war neben der Meditation und dem Training – wie der Name des Lehrgangs schon sagt – das Segeln. Jeden Tag gab es an



Deck Einiges zu tun, besonders am Groß- und Vorsegel. Wir lernten Knoten und das Setzen und Einholen der Segel, durften sogar manchmal das Steuer bedienen. Eine beliebte Fitness-Übung war das Kurbeln am Schwert und am Anker. Sicher, die Arbeit auf dem Schiff ist körperlich anstrengend, doch es gibt auch genug Aufgaben, die wenig Kraft verlangen. Gerade einige Kletterwütige (die Verfasserin des Artikels eingeschlossen) kamen auf ihre Kosten, denn sowohl am Mast als auch im Netz beim Innen- und Außenklüver konnte man munter turnen wie ein Affe.

Das Wetter wurde im Laufe der Woche besser, obwohl wir weiterhin glücklich waren, Regenkleidung eingepackt zu haben. Jeden Abend brannte in der Messe ein Feuer im Ofen, sodass wir uns nach dem Tag an der frischen, kalten bis kühlen Luft wieder aufwärmen konnten. Noch dazu ergab sich eine wunderbar gemütliche Atmosphäre.

Trotz der Trainings- und Segeleinheiten gab es genug Freizeit um das neu Gelernte aufzuschreiben, „Memory“ zu spielen (= mit oder ohne Partner Übungen durchzugehen), zu lesen, Spiele zu spielen oder Musik zu machen.

Was wir zusätzlich zu diesen Dingen mit nach Hause genommen haben, ist vermutlich für jeden unterschiedlich, und ohnehin schwer zu beschreiben. Sicher ist, dass die Segelreise für ihre Teilnehmer jedes Mal ein ganz besonderes Ereignis ist, das einen tiefstehenden Eindruck hinterlässt, von dem man auch lange danach noch zehren kann.

Stefanie Uhrig,  
Dojang Erbach



## 28. Int. Pfingstlehrgang vom 7. bis 9. Juni 2014 in D-Groß-Bieberau



**Tag 1, Samstag:** Meine erste Erfahrung mit dem Pfingstlehrgang in Darmstadt begann, nach dem Ausstieg, mit dem Bekanntmachen oder Erleben vieler neuer Menschen aus allen Himmelsrichtungen. Diese waren fleißig mit dem Aufbau der vielen Koch-, Kühl- und Kampfkunstgegenständen beschäftigt. Sich dazugesellen fiel einem nicht schwer, da diese Leute sehr offen sind. Nach dem Großteil des Aufbaus gab es ein reichliches Obstbüfett (den Organisatoren danke ich herzlich, mein Magen war leer) und darauf eine anspruchsvolle, anspornende Rede vom Sonsanim Ko. Myong.

Nicht lange und wir zogen uns alle um und trainierten gemeinsam in einer kleinen Halle. Gerade bei so vielen Personen auf engem Raum wird die Gemeinschaft besonders deutlich. Erfahrungsgemäß vermutete ich eine größere Pause und verspätete mich dementsprechend zum nächsten Training, was noch glimpflich ausging mit ein paar Liegestützen. Hier wurde man nun jeweils in die jeweiligen Gruppen nach Gürtelstufen eingeteilt. Dafür gab es verschiedene Orte, sowohl draußen als auch drinnen und bei der Hitze war ich froh drinnen gewesen zu sein. Weiter verlief das Ganze dann mit einem weiteren Gemeinschaftstraining, diesmal in einer großen Halle, was das Kihap noch verstärkte.

Sonsanim Ko. Myong heizte die gesamte Truppe richtig auf. Danach war mir aufgrund meines fast leeren Magens recht übel (hier noch mal danke an die Obst-Organisatoren, sonst wä-

re ich gestorben). Hier half nur viel Trinken und vor allem das mit Liebe zubereitete koreanische Essen von Ko. Myong (ein großes Danke dafür) im Zusammenspiel mit Musik und Witzen. Es gab auch eine vermutlich große Rede, der ich aber nicht beiwohnte, da ich zu spät davon erfuhr und es mir peinlich war, diese zu stören. Für mich ging es dann früh ins Säckchen, weil ich, außer beim Ballsport, noch nie so lange trainierte.

**Tag 2, Sonntag:** Wer sehr hellhörig bei Nacht ist und lautes Schnarchen nicht erträgt, kann sich vielleicht denken, wie meine Nacht verlief. Morgens bevor die Sonne sich in voller Blüte zeigt, wird der Gong geschlagen, der immer zehn Minuten vorher Bescheid gibt, wann ein Event beginnt oder endet. In aller Selbstverständlichkeit ziehe ich also zügig los, ziehe mich um, wandere zurück in die kleine Halle vom ersten Training und bemerke, das hier ein Dobok fehl am Platz ist. Glücklicherweise behielten sich die meisten das Reden für nach dem Meditieren vor. Unsagbar schön

ne Stille später führen wir mit gemeinsamem Aufwärmen fort, gefolgt von einer schönen Jogg-Runde, welches auf Hälfte der Strecke mit Atemübungen und Dehnübungen auf einem Hügel nahe der Schule in der wir hausten. Nach jedem Kihap schien eine Gruppe Fußballspieler zu uns zurückzuschreien, aber ich dachte nicht weiter darüber nach. Weiter ging es mit dem Joggen, bergab versteht sich und dann die Schultreppen hinauf im Partnerlauf mit lautem Kihap, bei einer kleineren Treppe mit Kihap tief in die Hocke gehendem Hüpfen. Dann noch ein gemeinsames Training mit Begrüßen und anschließendem Frühstück. Diesmal eine übliche Delikatesse: Brot mit Belag.

Ich war leider noch nicht ganz so munter wie die anderen und hoffe, niemand hat das falsch verstanden, das hat sich nämlich bis zum Mittag erst mal gezogen. Also gab es noch ein Gemeinschaftstraining und ein Gruppentraining vor dem Mittag (diese sind zwar immer besonders und variieren, jedoch werde ich sie nicht weiter beschreiben). Leider vergaß ich, welche Fraktion für das Mittagessen zuständig war, aber es schmeckte mir sehr und wollte mich auch hierfür bedanken (nur schade, dass ich vergaß was es gab).

Wieder ein Gruppentraining, sowie ein Gemeinschaftstraining später gab es dann Abendessen, spendiert von der Tübinger Fraktion, herzhaftes Maultaschen mit schwäbischem Kartoffelsalat. Die Anna (Nachname habe ich vergessen, sie ist Danträgerin) war so freundlich und verband mir noch anschließend die Füße. Viel Stimmung, Musik, lustige Gespräche, Austausch, Spaß und Laune prägten den Abend. Nachts begann dann der schnarchlose Schlaf an einem neuen Platz.



## 28. Int. Pfingstlehrgang vom 7. bis 9. Juni 2014 in D-Groß-Bieberau



**Tag 3, Montag:** Um es abzukürzen, begann nun dieselbe Prozedur (natürlich mit leichten Abwandlungen) wie am zweiten Tag. Diesmal aber sollten alle nach dem Frühstück um zehn nach neun am Sportplatz sein für ein großes Gruppenfoto, wer hier noch Angst vor Nähe hätte, wäre davongelaufen. Viele scheinende Gesichter später begann das letzte Gemeinschaftstraining mit kurzem Gruppentraining zuletzt, welche ich beide aus Einsicht dann doch nicht aufsuchte, aber gern getan hätte, bliebe mir noch mehr Ehrgeiz. Dafür half ich beim Spülen und Aufräumen in der Cafeteria.

Das nächst große Event war dann das Festival. Nach viel Hörensagen vom großen Turnier der besten Schlafsackspringer musste ich einfach dabei sein und sehen wie die Teilnehmer nach so viel Ausdaueranforderungen noch diese Distanz aufbringen konnten. 18 Schlafsäcke waren zu toppen. 18 hintereinanderliegende (vorzustellen wie Würstchen im Glas oder Fin-

ger nebeneinander) Schlafsäcke waren hier an die vier Meter weit (geschätzt). Es war einfach schier unglaublich wie diese Menschen einer nach dem anderen unter strenger Beobachtung der Danträger ausschieden. Und tatsächlich haben drei Leute die 19 Schlafsäcke geschafft und einer sogar 20 Stück! Mit mehr hatte ich eigentlich nicht gerechnet, aber tatsächlich ging es dann weiter mit einstudierten Formläufen von verschiedenen Leuten. Hierbei gewannen drei junge Rotgurtinnen mit einer Darbietung, die ich währenddessen sehr bestaunt habe, aber selbst jetzt nicht in Worte fassen könnte. Und damit war es noch nicht genug. Es folgte eine eher kreative Darstellung von einer Mischung aus Shinson Hapkido und einem darüberliegendem Thema. Die erste Gruppe (eine Jugendgruppe aus Belgien, falls ich richtig erinnere) legte unter dem Titel „Lege deine Maske ab“ (oder so ähnlich) ein Debut an Bewegungen, also Sprüngen, Salti und Komplizierteres, ab, das mit untermalender Musik von Vanessa Mae

und weißen Masken besonders zur Geltung kam.

Eine weitere Gruppe präsentierte in etwa sowas wie „Die Schmetterlinge unter den Kranichen“ mit zwei höheren Gurtträgern als Schmetterlinge und ich glaube nur Gelbgurtträgern als Kraniche. Die Letzte, bestehend aus zwei Danträgern und einem Angehendem, zeigte eine lustig inszenierte Aufführung mit Verwendung des Jang-Bongs (ich meine den Stab). Es ist schwer zu beschreiben, so dass man denselben lustigen Effekt erzielt, wie diese drei und dabei auch die Raffinesse ihrer Bewegungen und Formen konkretisiert. Diese drei waren einfach so gut und lustig, dass sie nicht nur den ersten Platz erzielten, sondern auch eine Zugabe, extra von Somsanim Ko Myong erfragt, geben durften.

Zuletzt wurde noch ein Preis an die netteste Person zugeteilt (die Namen die mir einfallen verwende ich nicht, da sie womöglich falsch sind), welche ein Meditierkissen bekam. Zum Schluss wurde noch gegrillt und gemeinsam abgebaut, man verabschiedete sich, es war echt komisch für mich jetzt einfach zu gehen, nach alledem, und war auf der Heimreise. Im Auto machte ein Mitfahrer eine Bemerkung über das Echo morgens beim Joggen, als es mir dann wie Schuppen von den Augen fiel, dass niemand zurück schrie, außer den Bergen.

PS: Ich persönlich wäre dafür, die Toiletten vor dem Training oder zumindest dazwischen mal gemeinsam mit allen zu putzen, nicht nur für die Toilette, sondern auch für sich.

*Frederick Wilcke, Dojang Tübingen*



## 28<sup>th</sup> Int. Pentecoast Seminar D-Groß-Bieberau, June 07 - 09, 2014

*3 pm, I'm sitting at the railway station Reinheim in the shade, on the journey home from my 3rd Pentecoast seminar. Some will probably still be eating, others cleaning up, some were already gone around 2 pm, especially the Danish people. With the Danish people I said goodbye to a very good friend, who I met last year.*

### Pfingstlager 2014

*Es ist 15 Uhr und ich sitze im Schatten am Bahnhof Reinheim. Heimreise von meinem 3. Pfingstlager. Einige werden wohl noch beim Essen sein, andere aufräumen, einige sind schon gegen 14 Uhr aufgebrochen, allen voran die Dänen. Mit den Dänen habe ich eine Herzensfreundin verabschiedet, die ich letztes Jahr kennengelernt habe.*

Ich kam erschöpft, physisch wie psychisch, abgestrampelt, bis zum letzten Tag überlegend, ob ich meine Fahrkarte zurückgeben sollte ... Ich ging, aus allen Poren schwitzend, mit Friede und Freude im Herzen, mit einem matten Körper, der wieder eine Ahnung davon hatte, wozu er fähig ist.

Ich ging mit dem Gefühl von Zugehörigkeit, das mich tief berührt und das eine tiefe Sehnsucht in mir stillt. Noch trage ich das Gefühl von Gemeinschaft mit mir, auch wenn ich die Einzige vom Pfingstlager bin, die sich per Bahn auf den Heimweg nach Hamburg macht. Stimmt gar nicht, Überraschung: HH und HB tauchen gerade am Bahnhof auf!

Die Gemeinschaft im Pfingstlager hat mich anfangs überfordert, das ständige Beklatschen und Loben wirkte übertrieben auf mich. Im zweiten Jahr begann ich es zu genießen, und dieses Jahr lache ich still und freue mich einfach über dieses Ritual. Die Worte von Sonsanim haben mich nachdenklich gemacht: Wenn sich immer wieder einige aus der Gemeinschaft ausschließen, gibt es feine Risse und es wird immer schwerer, das Ganze, die Einheit, zusammenzuhalten. Die Gemeinschaft und das Berührtwerden – innerlich wie äußerlich – sind mir wertvoll, da ich ohne PartnerIn lebe. Wie jedes Jahr hat mich die Energie überwältigt; die berührendsten Momente waren für mich das Innehalten in der Menge, dicht an dicht mit den ande-

... auf dem Weg zur Danprüfung:

Frank Lewald 16.Ki, Egidio Pantaleo 4.Ki und Fred Heyden 14.Ki



ren – allein, und doch so aufgehoben -, und die Abschlussmeditation Montagmittag. II Shim – das zu spüren und mich dort in dieser Einheit wiederzufinden, machte mich weinen.

Heute beim Frühstück saß Sonsanim neben mir. „Sitzen“ ist dabei nicht statisch zu verstehen, Sonsanim war eigentlich immer in Bewegung. Ich habe eine Menge Taschentücher verbraucht, weil mir die Tränen unaufhaltsam aus den Augen schossen. Ich kam erst sehr viel später darauf, was mich da im Innersten berührte: Die Liebe, die ihn umgibt und die so mächtig ist, dass sie auf alles in seiner Umgebung strahlt und mich, die ich viel zu nah am Epizentrum saß, erschütterte. Und nun plötzlich bin ich ohne all diese Menschen. It can't be! Ich trage sie doch alle in meinem Herzen mit mir! Bei der Diskussion „Bewegung für das Leben“ gestern Abend kamen wir darauf, dass die Idee bereits die Bewegung initiiert. Heißt das, ich kann, indem ich den Kontakt in meinem Herzen bewahre, schon die Bewegung für das nächste Treffen in Gang setzen? Ja, ich kann, und ich will.



Enge und wunderbare Freundschaften schließen und Zugehörigkeit erleben war nur möglich durch alle anderen „Hapkidos“, die bei diesem 29. Pfingstlager waren, so dass wir teilen konnten. Besonders dankbar bin ich immer wieder über die Rücksichtnahme und Fürsorge, die die höheren Gurte mir angedeihen lassen. Was ich sagen möchte und was vielleicht schwülstig oder abgehoben klingt: Es ist für mich eine unbeschreiblich gute Zeit im Pfingstlager gewesen.

Danke an alle, die dies möglich machten!

*Regina Mogge, Dojang Hamburg 5*

## 28. Dan-Prüfung im Zentrumsdojang Darmstadt vom 20. - 22. Juni 2014



*This report comes from a common heart! While I was writing on behalf of all of us, my new Ki-siblings are present as well as my "older brothers" who were tested for the 2nd and 3rd dan. Such an unbroken and smooth convergence I rarely experienced in a group, first of all I want to thank for this!*

### „Das ist wie fliegen“ – Bericht und Ernte der Danprüfung 2014, 28. Ki

*Diesen Bericht schreiben wir aus einem gemeinsamen Herzen! Während ich ihn stellvertretend für uns alle schreibe, sind mir meine neuen Ki-Geschwister ebenso präsent, wie meine „älteren Brüder“, die zum 2. und 3. Dan geprüft wurden. Selten habe ich ein so ungebrochenes und reibungsloses Zusammenwachsen erlebt in einer Gruppe, dafür zunächst einmal einen großen Dank!*

Drei Tage Prüfung: in den Wochen davor erscheint das wie ein regelrechter Berg, von dem zumindest ich nicht

wusste, ob ich in der Lage wäre ihn zu bewältigen, insbesondere was solche Klippen wie Du Bal Moa Yop Chagi und Dora Chagi Kyokpa betrifft.

Wir alle haben unser Bestes gegeben um uns vorzubereiten, haben geübt und trainiert bis die Knochen wehtaten und man nachts von Hyong und Sugi Sul träumte. Und dann war es endlich soweit:

**Der erste Tag der praktischen Prüfung:** Was wir erleben ist Freude und Gemeinschaft, eine große Kohäsion, die schon hier unter uns fühlbar wird. Wir zeigen, wie wir in unterschiedlichen Situationen agieren und auch, wie wir anderen weitergeben, was wir gelernt haben.

Ich bewundere die großartige Choreographie der Prüfung durch Sonsanim Ko Myong, die uns an diesem Tag herausfordert aber auch die Spannung nimmt, da ist viel Lachen und spielerisches Miteinander umgehen und uns als Gruppe vertraut machen, toll!

**Der zweite lange Tag:** Wir alle wissen, dass dieser Tag uns fordern wird und so ist es auch! „Der Körper existiert innerhalb des Geistes“ habe ich von einem meiner Lehrer gelernt; wenn mein Geist stark ist, kann der Körper folgen und genau das erleben wir: Jeder hat die eine oder andere Stelle, an der wir nicht an uns glauben, wo wir körperliche Grenzen haben oder ganz einfach Angst. Das Miteinander und die wohlmeinende Führung durch Sonsanim und die Sabomnim hilft uns auch über diese Klippen.

Sonsanim spricht an diesem Tag wiederholt davon, dass wir die Chance haben, Do zu treffen wenn wir unsere vollen 100 Prozent geben. Und so waren dann da auch diese ganz besonderen Momente, in denen in einer Bewegung plötzlich Herz, Geist und Körper wirklich eins sind. Das ist wie fliegen!

**Der letzte Tag:** Jetzt geht es darum, nicht vorzeitig die Energie zu verlieren, sich weiter zu konzentrieren und ganz bis zum Ende zu gehen. Für mich hält dieser Morgen eine besondere emotionale Waschmaschine bereit, Kindheitserinnerungen spülen an die Oberfläche und drohen mich zu überwältigen. Ich nutze, was ich gelernt habe, atme, meditiere und mit der liebevollen und dabei nüchternen Anteilnahme der anderen, setze ich mich wieder zusammen.

Mit den vielen Brettern, die wir an diesem Morgen zu Kleinholz machen, zerbrechen auch letzte innere Mauern. Am Ende ist da nur Feiern, gemeinsam haben wir es geschafft, sind durchgegangen und dabei uns selbst und dem Leben in seiner Fülle begegnet.

Gamsahamnida, Danke

Anke Mrosła, Dojang Bad Belgig



Beitrag der Dan-AnwärterInnen zum Pfingstlager-Festival

## 28. Dan-Prüfung im Zentrumsdojang Darmstadt vom 20. - 22. Juni 2014

*One has its strengths and weaknesses no matter what age you are - the black belt examination 2014 from the perspective of Mico and Marko:*



*It will be memorable for ever as we entered together the yard of our home Dojang Darmstadt and the examinees were waiting very nervously. It was a mixture of nervousness, tension and anticipation. Every one had prepared for the moment with very much hard work and dedication.*

### Über seinen Schatten springen

*Jeder hat seine Schwächen und Stärken egal in welchem Alter man ist - die Danprüfung 2014 aus der Perspektive von Mico und Marko:*

*Es wird uns für immer unvergesslich bleiben, wie wir beide gemeinsam den Hof unseres Heimatdojangs Darmstadt betraten und die Prüflinge schon sehr nervös warteten. Es war eine Mischung aus Nervosität, Anspannung und Vorfreude. Denn man hat wie alle anderen sehr viel Fleiß und Hingabe in die Vorbereitung gesteckt.*

Wir, als die beiden Prüfungsjüngsten, haben uns schnell hineingefunden und hatten zunächst körperlich kaum Schwierigkeiten. Durch den großen Willen und die Konzentration die Prüfung zu meistern, brachten alle Unglaubliches zu Stande, sodass man über seine Grenzen hinaus ging – und das gerne. Der Wille, den jeder hatte, wurde durch den starken Zusammenhalt der ganzen Gruppe

verstärkt. Die Konzentration im Dojang war unglaublich; man merkte regelrecht, wie die Gemeinschaft von Minute zu Minute näher zusammenwuchs.

Das Gefühl zu erfahren, wie diese Gemeinschaft entstand und in welcher Harmonie diese wuchs, ist für uns beide das erste Mal, dass wir so etwas in solch einer positiven Art und Weise erleben durften. Diese Erfahrung hat uns sehr beeindruckt.

Am zweiten Tag waren alle müde und angeschlagen. Er war sozusagen der schwierigste, da körperliche und geistige Erschöpfung sich langsam aber sicher bemerkbar machte. Es wurde immer schwieriger, die Konzentration hochzuhalten, aber hier griff das WIR-Gefühl. Man merkte regelrecht, wenn jemand gerade in einem Loch steckte und es war immer jemand da, der einem aus diesem Tief heraus half. In der Prüfung hat jeder die Chance bekommen, seine Schwächen zu zeigen, dazu zu stehen und zu zeigen, dass man bereit ist daran zu arbeiten und über seinen Schatten zu springen, auch wenn es Schmerzen mit sich bringt. Und jeder hat seine Schwächen und Stärken, egal in welchem Alter man ist.

Der dritte Tag war zunächst sehr von der Erschöpfung der Vortage, die viele Spuren hinterlassen haben, geprägt. Es ging darum, noch einmal die letzten Kräfte zu mobilisieren und ein letztes Mal alles zu geben und sich noch einmal zu hundert Prozent zu konzentrieren, damit es zu keinen

Verletzungen oder sonstigem kommt. Das Problemthema war dann zum Schluss Kyopa. Manch einer schaffte es sich direkt zu konzentrieren und einfach loszulassen. Loszulassen von Ängsten und anderen Gedanken und sich einfach hinzugeben und konzentriert die gewünschte Technik auszuführen. Es gelang Vielen, ob jung oder alt, nicht, auf Anhieb die Konzentration und Kraft zu halten und auf einen Punkt zu bringen, sodass sich das Thema Kyopa sehr zog.

Nach dieser Hürde aber wurde die Stimmung in der Prüfung feierlicher, denn das feste Programm war abgearbeitet und jeder hatte die Chance eine Technik und eine Form zu zeigen, die er für sich selbst auswählte oder konzipierte. Man merkte bei allen Teilnehmern eine große Erleichterung, die uns einen letzten Kraftschub für die letzten Aufgaben gab. Als der praktische Teil der Prüfung dann vorbei war und man im Thekenraum saß, bemerkte man dann erst, wie leer man sich fühlte nach drei Tagen, da man alles, was man in sich trug, offenbart hatte.

Im Nachhinein sind wir erstaunt über die Leistung, die jede/r in dieser Prüfung geleistet hat und wir sind glücklich über die tolle Gemeinschaft innerhalb der 28. Ki Generation, die vom Alter und der Art her sehr vielfältig ist, und wir sind stolz ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Wir freuen uns gemeinsam mit allen diesen Weg der Harmonie und Freude zu gehen. Es grüßen

*Mico Mitrovic & Marko Mouratidis  
Dojang Darmstadt*



## 30th Int. Shinson Hapkido Summer Camp, D-Darmstadt, August 01 - 08, 2014

### Report from an orange belt's first Shinson Hapkido summer camp

*My family, consisting of four who all practise Shinson Hapkido, decided to take part in this year's summer camp in Darmstadt. A little unsure of what we we're going to experience, we packed the doboks and the good spirit. The camp was located in a large park, close to a stadium where the training should take place. The participating countries were placed in their own camp areas, and a sense of community and being part of something bigger, came sneaking up on me. On Saturday morning we all met on the lawn, were welcomed and Ko Myong started the joint training.*

Nice to be barefoot out in the open and practise with other smiling people. To go the same way with others, awakens something inside me, a respect for the way people choose to live their lives and that we are not alone, but part of each other.

This week we're in the washing machine, Sonsanim Ko. Myong says. So we do exercises, that strengthen our inner and physical health, while we break down barriers of ego that keep us from being who we truly are in the heart, so we can use our full potential in life. When we are ready to move from the head to our heart is very individual, and how it is experienced cannot be explained in words, but has to be felt with the heart. But I was awakened. I got a better understanding of the techniques and exercises we use in Shinson Hapkido, and yet I realize that there is so much more to learn. When the mind is no longer a barrier, our consciousness grows and we become better people physically, humanly and spiritually. Sonsanim is a great source of inspiration and his

positive attitude towards life rubs off.

Every day after the joint training, there is training in groups, where we practise our program for the next belt. There, we also met positive, nice people, and were taught by a new teacher every day. Everyone has their own way to show techniques, so you really learn a lot. But I don't think my toes have ever been so black before, and it's actually okay to be dirty. As a modern housewife, it's kind of nice to step out of the comfort zone :o)

Then back to the tent camp and relax before the next round of training. It's possible to swim in the nearby outdoor swimming pool, or you can go and visit Darmstadt's town centre. There is a great spiritual bookstore, if you like rocks and crystals. There is a cosy atmosphere in the camp, and as the week goes on, I just want to stay in this positive bubble of happy people. I dream of energy circles at night, and think that life feels great. It's also great to be on vacation with my family and be active. A bit like a skiing vacation ... just cooler :o)

One day I took part in the Kidoin training, because my back was giving me some trouble. It is very gentle training and exercises both on the outside and inside. Making eye contact with strangers for longer periods of time, may initially be a little cross, but at the same time you will meet others on a deeper level and the sense of respect is there again. The inner peace and balance that this training gives, is good for everyone, even if you often only take part in when the body starts to hurt from injuries. There is much wisdom to be gained, when we become quieter with ourselves and with others.



The camp also has evening events of musical selections and performances, Shinson Ball tournament and a walk through the local nature and sights. Thursday evening there is a large show, where many of the experienced participants take part. There was shown everything from the first steps in learning Shinson Hapkido, to stones that were broken with the hand, people jumping high in the air and breaking wood with kicking techniques. Hypnosis and knives moved you a little of your seat. There is no doubt, that it takes a lot of work to get to that level where it all turns into a larger unity and practically nothing is impossible. The Danish participants contributed with a great show as Vikings. You just have to see this show, it's magnificent.

Then came the last day, and people started packing. Here we had the last training, where we were taught by the seven highest graduated teachers. At 14:00 we all met for the last time, were given diplomas and everybody said thank you for this time.

It's almost sad to return home, but as I sit in the car and the meter races away, I no longer feel the regret that something is over, as I sometimes do when a vacation is over. On the contrary, I feel enriched. I've gotten something that I can take with me, a little sprout, a new beginning, and I am excited to go out in the world with this new feeling. I thank you humbly for this time, for training and for all the people I've met that made this week awesome. And we are all ready to participate again next year.

My heart is the heart of the universe, and the heart of the universe is my heart. My energy is the energy of the universe, and the energy of the universe is my energy. We are all one.

*Heidi Haslund Lauritsen,  
Dojang Holbaek*



## 30th Int. Shinson Hapkido Summer Camp, D-Darmstadt, August 01 - 08, 2014



### „A Dream of Thousand Years“

*A day at the beginning of August 2014, Shortly after 6 a.m. We had a quiet night in our family's tent, it was warm and comfortable. Martin's children and my two boys are still asleep as we walk over to the Tübingen kitchen tent to prepare breakfast. Together, we cut fruit for the fruit salad served every day. 75 members of the Tübingen Dojang are looking forward to breakfast. It's nice to offer breakfast in Darmstadt Bürgerpark to the slowly awakening group, with coffee, rolls, pretzels and jam. In just a few minutes time, wrinkles in tired faces have already softened.*

### „Ein Traum von tausend Jahren“

Ein Tag Anfang August 2014.

**Kurz nach 6 Uhr morgens.** Wir haben die Nacht im Familienzelt gut überstanden, es ist warm und gemütlich gewesen. Martins vier Kinder und meine zwei Buben schlafen noch, gleich beginnt der Frühstücksdienst im Tübinger Kochzelt. Gemeinsam schnippelt unsere Gruppe für den morgendlichen Obstsalat, das Kaffeewasser fängt im Topf an zu brodeln, 75 Mitglieder des Dojangs freuen sich aufs Frühstück. Es ist schön, wenn unser Team der langsam aufwachenden Gruppe im Darmstädter Bürgerpark Kaffee einschenken, Weckle, Brezeln, Käse und Gsälz (schwäbisch für Marmelade) anbieten kann. In Minutenschnelle glätten sich von der Nacht noch etwas müde, zerknitterte Gesichter.

**9.30 Uhr** Völlig unbekannte Muskeln am Körper melden sich mit Schmerzreiz am Gehirn als noch existent, aber

bislang viel zu selten benutzt an. Nach dem Gemeinschaftstraining macht Tobias mit uns ein ziemlich dynamisches Training. Auch in unserer fortgeschrittenen Gelbgürtelgruppe geht es international zu, mit Rasmus aus Dänemark und Colette aus Belgien als am weitesten Gereis-

ten. Wir haben eine Menge Spaß, auch wenn wir Fehler machen. Schon nach kurzer Zeit läuft mir die Brühe runter, wir üben unser Gelbgürtelprogramm mit Gibon Su. Damit niemand schlapp macht, kriegen wir gegen später eine kurze Trinkpause. Alles schon mal von unseren Tübinger Lehrern erklärt, alles schon mal gemacht und leider vieles vergessen. Bringt es etwas, sich zu ärgern?

Hoe Jeon Nakbop. Rolle vorwärts links/ rechts. Rechts läuft sie heute ziemlich gut, links ist es eine Katastrophe. Fallübungen links-rechts-vornach-hinten. Also Üben, Üben, Üben und den Schiss, links bei der Rolle auf den Kopf zu knallen irgendwie überwinden. Bei gefühlten 45 Grad Celsius in der Sonne fängt der Kopf an zu brutzeln und der Dobok kocht im eigenen Schweiß. Die Herausforderungen für mich sind vielfältig, die Abläufe mehr oder weniger komplex. Wo es fließen sollte, fehlt die Rundheit. Täglich aufs Neue lernen wir hier zusammen auch Bescheidenheit. Unsere Gruppe ist eine tolle und freundliche Gruppe, Colette, Hans I und Hans II (ich) sind die Ältesten, dann geht es

altersmäßig hinunter bis zu den Teenagern. Wir gehen einen Weg gemeinsam!

**12.30 Uhr Mittagspause.** Danke, dass jeden Tag liebe Leute abwechselnd so nett für uns sorgen und unseren Dojang bekochen! Danke für das Engagement und die bereitwillige Übernahme von Diensten, damit der Laden einigermaßen rund läuft. Danke auch an die Menge von Kindern und Jugendlichen, die gemeinsam für das Trinkwasser sorgen und immer wieder Nachschub holen.

**Abends** eine spontane Einladung von den Bad Belzigern, ihre Chorgruppe zu verstärken. Hagara Feinbier hat zwei wunderschöne koreanische Lieder ausgesucht, die wir als gemischte Belziger-Berliner-Tübinger Gruppe beim Musikabend zum Besten geben werden. Zu Herzen gehende Harmonien, ... wir üben das vierstimmige Stück einige Male, bis es sitzt ...

**Alle Tage des Camps in ähnlichem Rhythmus, getragen vom Geist der 5 Lehrmethoden.** Alles war super organisiert von unseren lieben Darmstädter Gastgeberinnen und Gastgebern, wozu auch die Stadt Darmstadt zählt, die diesen schönen Park und die Sportanlagen Shinson Hapkido anvertraut hat. Tolle, hochmotivierte und sehr motivierende Lehrerinnen und Lehrer. Großen Dank an Großmeister Ko. Myong, für alle Energie und guten Gedanken, die er uns gibt. Danke auch dem Organisationsteam, dem Darmstädter Dojang und den internationalen DanträgerInnen für die atemberaubende Show. Ich freue mich sehr auf das nächste Sommerlager!

*Hans Richter-Dunitza,  
Dojang Tübingen*



### 30. Int. Shinson Hapkido Sommerlager, D-Darmstadt, 1.- 8. August 2014

Eine Woche voller Action und Spaß, die mir im Nachhinein immer wie höchstens zwei oder drei Tage vorkommt. Auch dieses Jahr ist es nicht anders. Da ich mit der Hamburger Jugendgruppe auf dem diesjährigen Sommerlager war, hatte ich wahrscheinlich noch mehr Programm als der „normale“ Sola-Besucher, doch ich will mich darüber auf keinen Fall beschweren. Denn das Programm, das geboten wurde, war wie immer unglaublich toll und ließ es nie langweilig werden.

Die Umgebung, in der das Sommerlager statt fand, war sehr schön. Der Bürgerpark in Darmstadt war eigentlich wie gemacht für das Sommerlager. (Ich sage eigentlich, weil die Wege halt doch ein kleines bisschen sehr lang waren). Doch jeder Weg, ob zum Training oder zu einer Veranstaltung am Abend, hat sich gelohnt!

Bei perfektem Wetter kamen wir in den Genuss von sechs Tagen Training bei immer netten Kyosanim und als es gerade mal sehr heiß war, kam

der plötzlich angehende Rasensprenger genau zur richtigen Zeit.

Das Schwimmbad erfreute sich wohl auch großer Beliebtheit, ich persönlich habe es leider nicht dorthin geschafft, doch es muss purer Luxus gewesen sein!

Die paar Darmstädter, die sich zur Zeit des Solas im Bürgerpark aufhielten, ließen sich von unserer Anwesenheit nicht beirren. Besonders lustig fand ich, dass es einige Sportler gab, die während unseres Trainings ihre Runden auf der Laufbahn drehten und so ja auch irgendwie mit uns trainiert haben.

Abendliche Programmpunkte wie der Bunte Abend boten eine ausgesprochen gute Unterhaltung- ich kann mich nicht erinnern, je auf einem Sommerlager so viele tolle Auftritte gesehen zu haben, wie in diesem Jahr! Besonders die belgische Jugendgruppe, die den ersten Platz belegte, begeisterte alle Zuschauer mit ihrer Schwarzlicht-Show.

Auch der Musikabend war gefüllt mit vielen schönen Auftritten und ich will uns Hamburger nicht selbst loben, doch der „Ein großer Mensch- Song“, schien schon recht gut anzukommen... (Ich sag nur: „Oooooooh!“). Der durchgängig guten Stimmung konnte dann auch der mehrmalige Besuch der Polizei nichts anhaben- so laut war die Musik doch auch gar nicht ... ;-)

Die große Benefiz-Kampfkunst-Show am Donnerstag bildete dann noch einmal den krönenden Abschluss dieser wunderbaren Woche. Dabei durften die Zuschauer Zeuge von vielen neuen, lustigen und actionreichen Nummern werden, die keinen Platz für aufkeimende Langeweile ließen. Ich selbst hatte das Glück, an der Vorführung teilnehmen zu dürfen und das hat großen Spaß gemacht!

Danke für dieses wunderschöne Sommerlager!

*Fiona Karl, Dojang HH 5*



**Wir laden Euch hiermit herzlich zum 31. Sommerzeltlager 2015 in Hamburg ein.**

Wir treffen uns auf dem schönen Platz am Eichbaumsee in Hamburg-Allermöhe, den viele schon von den letzten Malen kennen.

Vielfältige Natur und die Nähe der Hamburger Innenstadt und des Hafens laden dazu ein, eine Woche Urlaub zu machen, Neues kennen zu lernen und wieder Kraft zu tanken.

Die Dojangs in Norddeutschland laden Euch herzlich ein, vom 31. Juli bis zum 7. August dabei zu sein, einschließlich dem großen Show-Event mit Sonsanim und über 100 DanträgerInnen aus ganz Europa am 6. August 2015, 19 Uhr in der „Sporthalle Hamburg“, HH-Alsterdorf, Krochmannstr. 55, U-Bahn Lattenkamp.

*Die Hamburger und Semmeriner  
Shinson Hapkido Familien*

Info: <http://www.shinsonhapkido.org/sola2015>

Email: [sola2015@shinsonhapkido.org](mailto:sola2015@shinsonhapkido.org)

#### Announcement:

### 31. Int. Shinson Hapkido Summercamp July 31 - August 07, 2015 in D-Hamburg

**We like to invite you to the 31st summer camp in Hamburg, Germany.**

It takes place in the wonderful countryside at the Dove-Elbe. Some will know it from the last time.

There we can share a week together full of training and joyfully events. The City of Hamburg and its port are really nearby and invites with thrilling experiences.

Join us in your holidays from July 31st till August 7th. Including the big show event with Sonsanim and over 100 black belts from all over Europe on Thursday, August 6th, 2015 at 7 pm in „Sporthalle Hamburg“, HH-Alsterdorf, Krochmannstr. 55, U-Bahn Lattenkamp.





Et af højdepunkterne på hele turen må selvfølgelig siges at være den store forestilling, "der kampkunst-show" eller hvad de kaldte det. Fyldt med flotte og fjollede forestillinger, gennembrydninger, akrobatik og hypnose, er det en oplevelse, hvis man ikke har set det før. Og så var jeg selv med i år, i den internationale ungdomsgruppe. Det kan helt sikkert anbefales, både fordi man lige pludselig kommer rigtig tæt på dem man laver show sammen med, men også fordi der er noget helt særligt ved at være på en scene og lave flotte ting som man har øvet intenst. Det kan dog blive lidt travlt, i hvert fald hvis man er med i mange forskellige opvisninger eller laver andre ting og sager.

Der er mere at sige: "Munteraftnen", som er en fantastisk aften, aftenen da vi var ude at spise koreansk to danske dojang'er sammen, og dans og musik til langt ud på natten hvis man er til den slags, men de ting vil jeg lade ligge hen i det uvisse, for jeg har ikke plads til mere her. Lad det bare blive sagt, at på trods af at jeg blev udfordret, var sommerlejren igen en stor oplevelse, og én af de episoder som jeg har lært en del af. Jeg overvejer allerede om der er andre lejre jeg kan tage på før den næste sommerlejr, så der ikke behøver at gå et helt år. Jeg er træt og brugt, men også fyldt med mennesker og liv. Så jeg er glad. Det er jeg altid efter en sommerlejr.

Peter Thestrup Waade,  
Dojang Aarhus

### **Shinson Hapkido beretning Sommerlejr**

*Man er altid glad efter en sommerlejr. Sådan starter jeg, for sådan har jeg haft det hver eneste gang jeg har sidet derhjemme oven på en uges træning, visdom og gode mennesker, og sådan har jeg det også nu. Jeg er også øm over det meste af kroppen og finder blå mærker de mest underlige steder, men det er ikke værre end at jeg ømmer mig en smule og har udviklet en let fobi for stejle trapper.*

Lejren startede som altid med den lidt lange biltur til Tyskland og opsætningen af forskelligt teltudstyr, som denne gang gik ganske gnidningsfrit. Selvom mit telt så meget lille ud, sammenlignet med nogle af de paladser der blev stillet op rundt omkring, er det ikke så meget tid man tilbringer der alligevel, og for min del har jeg været alt for træt om aftenen til at have problemer med at sove. Turen har også været en øvelse i at kunne fungere sammen med andre og have en lejr kørende. Jeg var skralde-ansvarlig og med på det ene af de to madhold, og var med til den fælles indsats om at holde alle Mætte, Tørre og Varme. Det blev kaldt MTV med Kyosanim Torbens sædvanlige sans for humor. Selvom man glemmer det lidt en gang imellem, så er den praktiske "træning" også en af de vigtige og lærerige sider af lejren, og til tider lidt mere tiltrængt at blive udsat for en man helt har lyst til at indrømme.

Så var der selvfølgelig træningen. Det er jo, trods alt, centrum for lejren, og også helt klart værd at se frem til. Så mange mennesker og så mange forskellige trænere giver en helt fantastisk energi og et væld af inspiration til at få sine teknikker til at fungere. Man begynder efterhånden at lære sine medelever at kende, specielt til gruppetræningerne, hvor man møder de samme mennesker hver dag og nogle gange også fra lejr til lejr. Også til de store fællestæninger, hvor man kan lave en rundkreds der strækker sig over en hel fodboldbane eller lave enorme kihap som runger langt væk, støder man på ansigter som man husker. I det hele taget er der en fantastisk social stemning, også bare helt ned i små ting som at næsten alle værdiger hinanden et buk og en morgenhilsen når man mødes.

Det er selvfølgelig en udfordring at man ikke kan tysk. Altså, alt foregår på tysk hele tiden, informationer, træning, jokes, og man er nogle gange lige et beat bagved. Men det er sjældent et alvorligt problem. Der er som oftest en tysker som kan engelsk og er frisk på at oversætte eller én af de andre danskere som har været så smart at lære tysk, og kan forklare hvad det er der foregår når stormesteren begynder på sin visdoms-talestrøm. Desuden begynder man efterhånden at få fat på det mest grundlæggende tyske, som "spark", "slå" eller "en gang till".



### 30. Int. Shinson Hapkido Sommerlager, D-Darmstadt, 1. - 8. August, 2014

#### Heute geh'n wir in den Kindergarten

Heute geh'n wir in den Kindergarten

Wir basteln ein Löffel-Kerlchen ...

Und wir horchen ... ist das Training schon aus?  
Nein! – da können wir weiter basteln ...

Heute geh'n wir in den Kindergarten  
Heute geh'n wir in den Kindergarten

Wir malen mit Fingerfarben ...

Und wir horchen.. ist das Training schon aus?  
Nein! – da können wir weiter malen ...

Heute geh'n wir in den Kindergarten  
Heute geh'n wir in den Kindergarten

Wir spielen mit den Autos ...

Und wir horchen ... ist das Training schon aus?  
Nein! – da können wir weiter spielen ...

Heute geh'n wir in den Kindergarten  
Heute geh'n wir in den Kindergarten

Wir singen und essen gemeinsam ...

Und wir horchen.. ist das Training schon aus?

Jaaa!!! Jetzt ganz schnell aufräumen ...  
Die Bastel- und Malsachen in die Kisten ...  
Die Autos in die Garage ...  
Die Becher und Teller auf den Tisch ...

Da, unser(e) Mama/Papa ...



Socken an – Schuhe an – tschüüs bis morgen ...

Heute waren wir im Kindergarten  
Heute waren wir im Kindergarten

Ein ganz dickes Dankeschön für die schöne Zeit an alle Sommerlager-Kindergartenkinder und ihre Eltern. Es hat uns viel Spaß gemacht!

*Euer Sola-Kindergarten-Team:  
Birgit Dengler und Lena Menzel, Dojang Darmstadt*

### 15th Koreatour „Searching for the Roots of Hanol“ August 21 - September 12, 2014



#### Daehan Minguk sarang jeho – we love Korea

*For the 15th time the Korea tour take place in the home country of Sonsanim Ko. Myong from August 21 till September 12. Under his prudent management, we went for the search of Do – and at the same time we traveled with Do, which is not a contradic-*

*tion. Sonsanim emphasised that this year trip he himself will be let by Do to a great extent: the planning was very open and - very positive - surprises ruled. Thus, the heavy rains in the south stopped shortly before we arrived, the streets were dry. Bernhard, the doctor remained unemployed mainly, there were no mishaps and*

*the best of all bus drivers had no need for rough brake hits t once occur over hundreds of kilometres travelled.*

#### – wir lieben Korea

*Vom 21. August bis 12. September weilte zum 15. Mal eine Reisegruppe in der Heimat von Sonsanim Ko. Myong. Unter seiner umsichtigen Leitung begaben wir uns auf die Suche nach Do – und waren gleichzeitig mit Do unterwegs, was kein Widerspruch ist. An der diesjährigen Reise, so betonte Sonsanim, sei neu, dass er selbst sich der Führung durch Do in großem Maße überantwortete: die Planung ließ vieles offen, die Überraschungen – durchweg positive – regierten. So hatten sich die heftigen Regenfälle im Süden kurz vor unserer Ankunft erschöpft, die Straßen waren am Trocken. Bernhard, der Doktor, blieb weitgehend arbeitslos, es gab keinerlei Pannen, und der beste aller Busfahrer musste über hunderte von Fahrkilometern nicht ein einziges Mal brüsk auf die Bremse treten.*

## 15. Koreareise „Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanoi“ 21. Aug. bis 12. Sept. 2014



Sind Studienreisen zumeist entweder kulinarisch oder historisch-kulturell oder naturgeografisch oder spirituell ausgerichtet, so war die unsrige all dies zugleich und dank der phänomenalen Präsenz von Sonsanim war sie es auch noch gleichzeitig. Trainieren – Meditieren, Flanieren und Dinieren – Kommunizieren – in allem blieb das Ziel des Einsseins vorrangig.

Die Frage in der Runde nach dem jeweils berührendsten Moment ergab ein buntes Bild: das Training mit den Hapkido-Meistern, der in sich ruhende Seokguram Grotten-Buddha, der fließende Nebel frühmorgens über dem Berg, die Klostertage auf Haeinsa, das donnerwürzige Lachen und inbrünstige Singen von Cheong Gyeong Sunim, die herzliche Begegnung

Sonsanims vielen Freunden, die schwarzen Nudeln und tausend weitere Köstlichkeiten der koreanischen Küche, der nächtliche Kinobesuch, der bunte Markt, die Grenze im geteilten Land, die Vielfalt der Naturschönheiten, das Singen mit Hagara bei Bier und Huhn – scharf, paniert und sauer-süß... Auch Samunims Kochkünste in kleinsten Hotelkochenischen haben uns immer wieder Stärkung garantiert.



mit den alten Menschen im Hospiz, die weisen Worte und menschenfreundlichen Therapieprinzipien der Diakonieschwwestern, die Frauenrunde in stiller Nacht, das Training am Strand mit Freikampf im Sand von Jeju, der

Unsere kostbarsten Mitbringsel aus der faszinierenden Ferne bleiben die freundschaftliche Nähe von Sonsanim Ko Myong, der Gehalt seiner Gruppen-Lehrgespräche und die ganz persönlichen Entwicklungsanstöße. Wir bleiben Eins. Kim Chaggi!! – Chilgogy! – Chemiee !!!

Von Herzen dankbar: Ralf, Hagara, Alain, Deborah, Rocco, Nadja, Markus, Etienne, Andrea, Bernhard, Martin, Troels, Charlotte, Philip, Tom, Jessica, Yoni, Debora, Bernhard und Antonia, die Schreiberin

*Antonia Zurbruggen, Dojang Fribourg*

Wir 20 Korea-Neulinge aus vier Nationen (D, CH, B, DK) im Alter von 22 bis 71 Jahren wurden von Sonsanim flugs zu einer Gemeinschaft wohlthuender Nähe verwoben. Bu-Sabomnim Ralf versah diskret und humorvoll die Rolle des Adjudanten. Philip, unermüdlich mit der Kamera unterwegs, lebte lustvoll seine Berufung und arbeitete schwer in der Nacht. Hagara brachte den Chorklang bei vielen Gelegenheiten stimmig in Schuss. Die Wechselstube von Rocco und Nadja arbeitete rollend mit Schweizer Banknormen. Die Geschenkbeauftragten, Alain und Deborah, mühten sich darum, Koreas Gastgeschenkultur im Fluss zu halten. Die Frühstücksverantwortlichen, Charlotte und Bernhard, verwalteten die mitgebrachten Vorräte, vor allem Nutella.

Weg auf den Kraterrand des Hallasan, das Spiel in den Wellen, der ausgelassene Tanz bei den Musiker-Freunden, der Gedenkmoment für 300 ertrunkene Kinder, das gewitzte Musical über den Läuterungsweg eines Beamten, die herzliche Nähe zu



**Treffen des int. Forschungsteams (InterFET) am 17. Oktober 2014 in D-Webern**



**Subject „KiDoIn“ – and Do**

*Introduction by Sonsanim: The breath guides, breathing leads the body, the body awakens the soul, the soul controls the breathing. The pure body wakes the sleeping soul. To cleanse the soul means silence, solitude to focus on themselves. Raw emotions effect our well-being. In meditation, deep inner emotions can be considered. While viewing the emotions dissolve, due to they are a part of our soul only and not reality. The movement will be guided by the breath. With rough movement no energy can be taken in. Only with soft movements KiDoIn and also martial arts are possible.*

**Thema „KiDoIn“ – und Do**

*Einführung von Sonsanim: Der Atem leitet, die Atmung führt den Körper, der Körper erweckt den Geist, der Geist steuert den Atem. Der klare Körper erweckt den schlafenden Geist. Den Geist reinigen bedeutet Stille, Einsamkeit, sich mit sich selbst beschäftigen. Die Emotionen, die un bearbeitet sind, beeinflussen unser Wohlergehen. In der Meditation kann man die tiefen, inneren Emotionen betrachten. Im Laufe der Betrachtung lösen sie sich auf, da sie nur ein Teil unseres Geistes sind und nicht die Realität. Die Bewegung wird durch den Atem bestimmt. Ist die Bewegung anfänglich hart, ist es unmöglich in die Bewegung noch Energie zu bringen. Nur durch weiche Bewegungen wird KiDoIn und auch Kampfkunst möglich.*

Nur wenn man offen ist, kann der Geist fließen. Wenn man innerlich „zu“ ist, können Techniken den Menschen schaden. Technik alleine funktioniert nicht. Die Technik sollte mit Do passen. Der Geist sollte wach sein, der Körper weich, das Herz weit. Körper und Geist kommen so zu einer Harmonie.

**KiDoIn:**

Es wurden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, KiDoIn Bewegungen zu dokumentieren und anderen Menschen zur Verfügung zu stellen.

Der Kern des KiDoIn ist Inkyok Su- yang, die Basis ist Meditation, Ki-Atmung, ganzheitliches Training, Heilkunde und Freude. Die Trainingsarten sind Norri Undong etc. (siehe Lehrprogramm Mu Kup) Hintergrundwissen sind Trainingslehre, Lerntheorie, Anatomie ...

Unter anderem stellte sich uns die Frage, ob die Menschen im KiDoIn etwas bewusst lernen sollten oder sich einfach nur wohl fühlen sollten? Welche Funktion hat KiDoIn?

Die Rolle des Lehrers/der Lehrerin ist anders als beim Shinson Hapkido. Der Lehrer ist ein Teil der Gruppe, korrigiert nicht und macht alle Übungen mit. Sonsanim schlug vor, dass die einzelnen Übungen Namen bekommen sollten, damit man sie sich besser merken kann.

Sabomnim Lidija Kovacic stellte erste Ideen zu einer Ausbildung im Bereich KiDoIn vor. Dies wurde angeregt diskutiert.

*Anna Gavras, Dojang Darmstadt*

**Shinson Hapkido LUZERN**  
Bewegung für das Leben

**10 JAHRE JUBILÄUM**

**Samstag 30. Mai 2015**

Shinson Hapkido-Workshop  
Festbetrieb mit Unterhaltung  
Kampfkunst-Show

Schindler Sportanlage  
Dorfstrasse 9  
CH-6035 Perlen - Luzern  
+41 79 466 38 84  
luzern@shinsonhapkido.ch

**luzern.shinsonhapkido.ch**

**§ 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](mailto:kontakt@reiner-hoffmann.com)  
Internet: [www.reiner-hoffmann.com](http://www.reiner-hoffmann.com)

## 29th Int. Black Belt Seminar, D-Darmstadt, October 18/19, 2014



### Wieder ein Bericht zum Dan-LG?

*Ja, es war sehr schön, die Halle war eine Übung zum Thema Demut und Gleichmut. Das gemeinschaftliche Üben von Ki, Atmung und Bewegung war beeindruckend intensiv und voll von Warmherzigkeit. Einige liebe Menschen haben uns einen Satz ihrer Eindrücke und Gedanken geschenkt.*

- Mein bisher schönster Dan-Lehrgang, so viel Wertschätzung, so viel Ki, einmal mehr das Gefühl von Zuhause, ich freue mich auf's nächste Mal.
- Der Geist kontrolliert die Atmung – die Atmung steuert den Körper – die Bewegung erweckt das Herz
- Es hat Spaß gemacht zu Unterrichten und die anderen DanträgerInnen zu treffen
- Mit diesem Lehrgang bin ich in meiner Gruppe angekommen und freue mich darauf, weiter zu gehen.
- Ich habe die Einheit in der Vielfalt kennen gelernt, die Möglichkeiten des Geistes und des Herzens.
- Konzentrierter, warmherziger Ki-Lehrgang.
- Am meisten freue ich mich auf das Wiedersehen mit den verschiedenen DanträgerInnen. Der Danlehrgang ist für mich auch ein wichtiger Einstieg in die Herbstsaison.
- für mich ist der Lehrgang ein Konzentrat von erheiternden Gefühlen, jede Menge Spaß mit freundlichen Leuten, super Techniken, die einem ein besseres Körper- & Lebensgefühl vermitteln und eine spirituelle Schulung.
- Es war sommerlich, ungewöhnlich: Zu sechst einen Lehrer zu genießen. Mitgenommen habe ich die Frage: Was ist mein Ziel? Und 12 Spülen..
- Super Lehrgang, tolle Stimmung, viel Ki und eine herzliche Atmosphäre.
- Mein bisher schönster Dan-Lehrgang, so viel Wertschätzung, so viel Ki, einmal mehr das Gefühl von Zuhause, ich freue mich auf's nächste Mal.
- Für mich war es ein Lehrgang mit vielen persönlichen, bewegenden und berührenden Begegnungen. Gelernt habe ich, dass man sich zwar „ein Pflaster auf eine Wunde kleben kann“. Das Pflaster ist es aber nicht, ebenso wenig wie die vergehende Zeit, was die Wunde heilen lässt. Es sind vielmehr die Taten des Herzens, die das vermögen.
- Schön war's!

Wir gehen nicht nur einen Weg gemeinsam, sondern wir gestalten ihn auch.

*Anna Gavras, Dojang Darmstadt*





# 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](http://www.speditionschmitt.de)

*Wir  
sorgen dafür,  
dass Du gut  
da stehst!*

## de schooster

Schuhmacherei für Reparatur und Restauration  
Bahnenfelder Straße 203 22765 Hamburg-Altona



## ISHA Department Social Projects, Chon-Jie-In e. V.



### A Center of Life, Shinson Hapkido Black Belt House

#### 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
  - Organisation 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
  - Donations for different welfare organizations (e.g. "Aktion Mensch" which supports handicapped people)
  - Recreational offerings for children and young people
- It is quite hard to find welfare organisations 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 2014! Chon-Jie-In Annual Plan

- Jan. 04<sup>th</sup> 2014 Myong Sang Winter-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Apr. 12<sup>th</sup> 2014 Myong Sang Spring-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Jul. 12<sup>th</sup> 2014 Myong Sang Summer-Meeting at 11 am at Chon-Jie-In House Webern/Germany
- Oct. 11<sup>th</sup> 2014 Myong Sang Autumn-Meeting at 11 am and
- Nov. 30<sup>th</sup> 2014 Yard Bazar "Old & Young" at Center Dojang Darmstadt

#### Social Projects of Chon-Jie-In e.V.:

- Korean Diakonia Sisterhood - Han San Chon / Korea
- Young and Old Together / Europe
- Stump Mission / Zambia
- Casa Verde / Peru
- local projects of Shinson Hapkido Dojangs / worldwide

Here some news from:

„Han San Chon“, "Stump Mission" and "Casa Verde"

#### **Donations for the Social Projects are cordially welcome**

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

Chon-Jie-In e.V.,  
IBAN DE 82 5089 0000 0003688704  
BIC GENODEF1VBD  
Keyword: social projects



**Korean Diakonia Sisterhood**

**Project: Han San Chon in Muan**

*Han San Chon is a medical and social care facility for people who suffer of tuberculosis seriously and other needy people in Korea. The project is supported by the Korean Diakonia Sisterhood, a protestant order of sisters.*

Shinson Hapkido came in contact with this highly committed form of social work in 1986 due to the acquaintance of Sonsanim Ko. Myong with the Diakonia Sister Rhee and specifically supports the project of Han San Chon ever since. The latest collected donations could be passed during the 15<sup>th</sup> Koreatour in personally.

**News from Muan**

After the completion of the extension of the Diakonia nursing home now 60 places are available. Along with 30 employees of the nursing home the sisters Gyu-Sook Ahn, Jong-Soon Park and Eun-Sook Han work here and do their best to ensure that seniors get a decent, human, respectful and safe care.

Recognition and acknowledgment they get by awards from the city Gwangju, Jeolla Province and Jeju Island for excellent programs in long-term care nursing homes. The successful program is a method for overcoming chronic constipation. Three employees of the nursing team and the daily program teams also receive the price of the Governor of South Jeolla Province, a price of the Chairman of the people's health insurance and of the district Muan.

In fall of 2013 the Diakonia sisterhood of Mokpo was given a car. The seniors can make short distances easier and much faster now.

**Projekt: Han San Chon in Muan**

*Han San Chon ist eine medizinische und soziale Betreuungseinrichtung für Menschen, die an Tuberkulose erkrankt sind, sowie kranke und sonstige hilfsbedürftige Menschen in Korea. Der Träger dieses Projektes ist die Koreanische Diakonia Sisterhood, ein evangelischer Schwesternorden.*

Shinson Hapkido kam 1986 durch die Bekanntschaft von Sonsanim Ko. Myong mit Schwester Rhee der Diakonia Sisterhood in Kontakt mit dieser sehr engagierten Form von Sozialarbeit und unterstützt seitdem speziell das Projekt Han San Chon. Im Zuge

der Koreareise 2014 konnten die zuletzt gesammelten Spendengelder persönlich übergeben werden.

**Neues aus Muan**

Nach der Fertigstellung des Erweiterungsbaus des Diakonia Altenpflegeheims in 2013 stehen nun 60 Plätze zur Verfügung.

Die Schwestern Gyu-Sook AHN, Jong-Soon PARK und Eun-Sook HAN arbeiten hier mit 30 Mitarbeitern des Altenpflegeheims zusammen und tun ihr Bestes, dass die Senioren eine würdige, menschlich respektvolle und sichere Betreuung erhalten.

Bestätigung erhalten sie die durch erhaltene Auszeichnungen der Stadt Gwangju, der Jeolla-Provinz und der Insel Jeju für hervorragende Programme in Langzeitbetreuungs-Altenheimen. Ein erfolgreiches Programm von Han San Chon ist ein Verfahren zur Beseitigung von chronischer Verstopfung. Daneben erhielten drei Mitarbeitende des Kranken-



pflgeteams und des Tagesprogrammteams den Preis des Gouverneurs der Provinz Süd-Jeolla, den Preis des Vorstandsvorsitzenden der Volkskrankensversicherung und den Preis des Landkreises Muan.

Im Herbst 2013 erhielt die Schwesternschaft der Diakonie in Mokpo ein Fahrzeug geschenkt. Die Senioren können nun kürzere Strecken schneller und einfacher zurück legen.

*Sr. Young-Sook REE  
Oberin der Diakonie  
Schwesternschaft,  
Südkorea*




감사합니다

merci - mange tak - thank you - Danke

Herzlichen Dank an alle,  
die mit Ihrer kleinen oder großen **Spende** auf der  
*Shinson Hapkido Jahresabschlussfeier 2013* dazu  
beigetragen haben, dass wir gemeinsam

9.310,- €

für die **Diakonia Sisterhood in Korea**  
sammeln konnten.

Ein schönes neues Jahr 2014 wünscht Euch  
im Namen des Chon Jie In - Vereins

Das Jahresabschlussfeier- Orgateam:  
Alex Görgen, Karin Wieck und Christian Schmidt

## Stump Mission, Lusaka / Zambia



*Unter der Leitung von Frau und Herrn Huh entstand die „Stump Mission“ in Lusaka, Sambia, bestehend aus einer kleinen medizinischen Klinik, einer Schule und einem Kindergarten.*

Durch die Klinik und die regelmäßige gesundheitliche Versorgung steigt die Lebenserwartung, die noch vor Kurzem auf unter 35 Jahre gesunken war, wieder.

Ohne regelmäßige Hilfe, die unter anderem von Shinson Hapkido geleistet wird, wäre dieses Projekt in Gefahr. Die Gelder werden für die medizinische Versorgung benötigt, da es in Sambia zumeist keine Krankenversicherung gibt. Speziell für die Kinder ist die Hilfe gedacht.

Damit werden langfristig bessere Voraussetzungen dafür geschaffen, dass Sambia wirtschaftlich wieder auf die Beine kommt und seine eigene Bevölkerung ernähren kann.

*Under the direction of Mr. and Mrs. Huh the „Stump Mission“ in Lusaka, Zambia was initiated, consisting of a small medical clinic, a school and a kindergarten.*

By the clinic the life expectancy is rising again, which recently was declined below 35 years.

Without regular help that is provided by Shinson Hapkido among others, this project would be in danger. The funds are needed for medical care, due to no health insurance which is usual for Zambia. The welfare is intended for children especially.

By that better conditions will be given to put Zambia back on its own feet economically and to allow Zambia to feed its own population.



## Casa Verde, Arequipa, Peru



*More than 15 years ago the project Casa Verde was initiated by Volker Nack and his Peruvian wife Dessy and has become a shelter and home for children and youth who were abandoned by their parents or exposed to different forms of physical, psychological or sexual violence.*

In Casa Verde life in a family setting offering them the necessary protection, attention and affection they missed previously. By Casa Verde the children have the opportunity to go to school to get an education.

To be able to handle former traumatic experiences all children need intense psychological care.

In addition, working with the families of the children allow a possible reintegration into their families – with few children this could successfully be implemented – others stay in Casa Verde until they reach the age of majority.

*Vor über 15 Jahren wurde das project Casa Verde von Volker Nack und seiner peruanischen Frau Dessy ins Leben gerufen und ist seitdem Schutzraum und Zuhause für Kinder und Jugendliche, die von ihren Eltern verlassen wurden oder den unterschiedlichsten Formen physischer, psychischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt waren.*

Sie leben in Casa Verde in einem familiären Rahmen der ihnen den notwendigen Schutz, Zuwendung und Zuneigung bietet die sie in den Familien vorher nicht hatten. Dazu gehört auch die Förderung und damit die Möglichkeit eine Schule zu besuchen um später dann eine Ausbildung zu absolvieren.

Bei allen Kindern ist darüber hinaus eine intensive psychologisch Betreuung notwendig um die früheren, teilweise traumatischen Erlebnisse verarbeiten zu können.

Darüber hinaus wird mit den Familien der Kinder gearbeitet, um eine mögliche Rückintegration der Kinder in ihre Ursprungsfamilien zu ermöglichen – bei so einigen Kindern konnte dies erfolgreich umgesetzt werden – andere bleiben in Casa Verde, bis sie die Volljährigkeit erreicht haben.

## Casa Verde, Arequipa, Peru



### Bienvenidos a Casa Verde Arequipa y Cuzco

*Wieder einmal ging es nach Peru, da mir das Land und die Menschen immer mehr gefallen und ich das Gefühl hatte, letztes Jahr nicht alles geschafft zu haben, was ich in Casa Verde vor hatte.*

Zuerst ging es für 2 Wochen nach Casa Verde, Arequipa. Die Kinder freuten sich sehr mich wieder zu sehen, einige brauchten einige Zeit bis sie mich wieder erkannten: Miss, Miss, Miss? Ah ... und schon kamen sie mir entgegen gelaufen. Obwohl die Kinder in Casa Verde eine schwere Lebensgeschichte haben (fast alle haben sexuellen Missbrauch erlebt), sind sie sehr fröhlich und offenherzig.

Für Ausflüge in die Umgebung hatte ich keine Zeit, da ich dieses Jahr mit den Tutoren, Mentorinnen und Psychologinnen Seminare zu sexuellem Missbrauch und den Umgang mit sexuell missbrauchten Kindern im pädagogischen Alltag gemacht habe. Es gab viele Fragen zum politischen und

gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema in Deutschland.

In Peru ist das Thema sexueller Missbrauch noch nicht in der Öffentlichkeit, obwohl es gefühlt mehr Opfer gibt. Casa Verde und das Centro de Prevencion des Abuso Sexual Infantil leisten da große Arbeit. So gehen die Mentorinnen in die Schulen und betreiben Aufklärung.

Mit den Kindern von Casa Verde habe ich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gemacht. Einige Kinder sind so schwer traumatisiert, dass ihnen alleine der Gedanke an Selbstbehauptung die Tränen in die Augen trieb und sie sprachlos wurden.

Besonders gefallen hat den Kindern wieder, dass ich mit ihnen (obwohl ich nur wenige Worte Spanisch kann) Shinson Hapkido trainiert habe. Sie fragten mich jeden Tag, wann wieder Shinson Hapkido ist und die Trainings waren immer mit 26 Kindern gut gefüllt. Diesmal waren auch Julio (5.Kup) und Rene (1.Kup) mit dabei und es machte allen großen Spaß.

Nach den 2 Wochen Arequipa ging es für eine Woche nach Casa Verde Cuzco, wo 7 Mädchen in einem schönen großen Haus leben. Auch sie sind fast alle vom sexuellen Missbrauch betroffen. Eines der Mädchen konnte auf Grund einer epileptischen Erkrankung nicht die Schule besuchen, da keine Schule sie nehmen wollte und lernt jetzt mit 14 Jahren Lesen und Schreiben. Hier ist es sehr familiär und alle sind sehr offenherzig und hilfsbereit. Auch hier habe ich mit den Tutorinnen und Mädchen gearbeitet.

Casa Verde ist ein Projekt, was noch z.T. in den Kinderschuhen steckt und dennoch machen alle dort eine gute Arbeit mit den Kindern. Das ist groß!

Muchias Gracias por todo.

Peru ist mit Casa Verde, den vielen Klimazonen (in Arequipa warm, in Cuzco abends sehr kalt), dem tollen leckerem Essen (Provecho) und der atemberaubenden Landschaft eine Reise wert.

*Sabine Baether, Dojang Berlin*



## Announcement: Myong Sang Meetings 2015



## Chon-Jie-In Meetings for the Four Seasons 2015



Chon-Jie-In invites you to its Myong Sang meetings in the rhythm of the four seasons taking place in Webern, Germany.

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 2015** (from 11 a.m. to 3 p.m.)

- Winter January 17
- Spring April 11
- Summer July 18
- Autumn October 10

(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 (parents' home of Shinson Hapkido),**

**Brandauer Weg, D-64397 Webern, Phone/Fax: +49-6167-9128-30/-34**



## Myong Sang und Winterurlaub mit Sonsanim Ko. Myong

Außerhalb der Skisaison ist das Engadin ein ruhiger Ort, ideal um abzuschalten.

Als wir ankamen, bedeckte der frische Neuschnee das Dorf, das war eine schöne Einstimmung auf das bevorstehende Wochenende. Bei einer kurzen Begrüßung konnten wir uns einen Überblick über unsere zehnköpfige Gruppe, inklusive Sonsanim und Samunim machen.

Die Meditationen fanden immer Morgens und Abends statt. Durch Sonsanim gab es eine vertiefte Einführung in Atemtechnik, Körperhaltung, Umgang mit Gedanken und Sinn der Meditation. Dies war für einige von uns

neu, für andere eine Auffrischung. Am ersten Abend war es schwierig abschalten zu können, jeder wurde mit seinen Themen konfrontiert.

Wir trafen uns bei jedem Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Nach einer halben Stunde „bei sich sein“ veränderte sich Tag zu Nacht und Nacht zu Tag. Anschließend tauschten wir im Kerzenschein unsere Erfahrungen aus, um danach nochmals kurz in uns zu kehren.

Bei gutem Essen konnten wir in der Gemeinschaft feiern und uns näher kennenlernen. Wer Lust hatte konnte den Abend in der Lounge ausklingen lassen.

Am Samstag unternahmen wir eine geführte Schnee-

schuhtour. Das Stapfen durch den Schnee war auch sehr meditativ. Anschließend hatte jeder Zeit für sich, manche trafen sich in der Wellnessanlage. So war unser Programm richtig ausbalanciert und nicht zu überladen.

Besonders schön war es Sonsanim und Samunim persönlicher kennen zu lernen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in den Bergen.

*Thomas und Susanne, Dojang Zug*



## 10 Jahre Myong Sang - 4 Jahreszeiten Meditation in Webern

... schon der Weg nach Webern kann meditativ sein. Das Ortsschild zeigt „Einbahnstraße“ und die vor uns liegenden Kilometer vermitteln Großzügigkeit und alles andere als „Umkehr“, wenn es nicht mehr weiter geht. An diesem sonnigen Tag begrüßen uns Getreidefelder, auf einer Weide bewegen sich Pferde, die Häuser in Klein-Bieberau und Webern begrüßen uns mit Blumen in ihren prächtigsten Sommerfarben.

Das letzte Haus am Ende dieser Straße ist unser Ziel. Ein Haus der Begegnung, wie es Sonsanim Ko. Myong nennt, Begegnungen mit Menschen, die ähnliche Gedanken, Wünsche, Ziele haben: die Gemeinschaft, das Miteinander, den Austausch.

Wir werden erwartet, Sonsanim und seine Frau haben schon Vieles vorbereitet. Seit 10 Jahren sind es Begegnungen mit Menschen, die mit uns in der Natur Kraft schöpfen möchten, ihre Ruhe und innere Einkehr brauchen. Ein Perspektivenwechsel zum Lärm des Alltags. Schweigend stehen wir im Kreis, Hand in Hand und verbinden uns energetisch zu einer Gemeinschaft, wohltuend. Sonsanim bittet uns den Alltag loszulassen, auch in unseren Gesprächen miteinander. Es ist so angenehm, die Stille zu erleben. Schweigend laufen wir los. Der Weg, den wir immer gehen, seit 10 Jahren, er ist jedes Mal NEU. Gehen, Atmen, Loslassen, den Frieden im Herzen wieder zur Kenntnis nehmen, manchmal rinnt ein Tränchen über so viel Fülle, die im Alltag so untergeht. Sonsanim meint nach einer kurzen Rast mit leichter Gymnastik. Hören, Fühlen und Riechen Sie und ... folgen Sie diesem Sinn nach ...

Eine meditative Rast erfolgt an einem der schönsten Plätze, märchenhaft sieht es hier aus, es fehlt nur noch,



dass Trolle und Elfen uns begrüßen. Wir meditieren mit der Natur, den Pflanzen, den Steinen, dem fließenden Bächlein, der Sonne und dem Wind. Symbole, die für unseren Körper stehen. Diese meditative Stille ist auch ein Heilungsprozess. Jeder ist mit sich selbst und doch sind wir eine Gemeinschaft.

Eine kleine Strecke noch und wir sind wieder „zu Hause“. Ja, es ist wie ein heimkommen, erwartet werden, willkommen sein. Das ist spürbar und erlebbar.

Zur stillen Meditation gehen wir in den liebevoll vorbereiteten Son Dojang. 30 Minuten Stille und Einkehr, welch ein Segen, Schweigen, den lauten Alltag hinter sich lassen dürfen. Nach der leichten Gymnastik sprechen wir über unsere Erfahrungen und Erlebnisse, die uns beschäftigen. Es ist ein spiritueller Akt, Meister Ko gibt uns philosophische Denkansätze. Dann beschließen wir diese Zeit noch mit einer kurzen Meditation für den Frieden in der Welt, für die Kinder dieser Erde,

die Menschen, die Heilung benötigen. Wir denken auch an diejenigen, die nicht mehr mit uns sein können. Ihre Bilder erinnern uns daran, dass sie auf unsichtbare Weise bei uns sind. Dann gehen wir zum Kaffee – und Teetrinken auf die Terrasse. Kuchen und Obst stärken unseren Körper, Geist und Seele sind schon genährt. Wir verabschieden uns voneinander und fahren nach Hause, in alle Himmelsrichtungen. Die Menschen aus Belgien, aus der Schweiz, aus Deutschland, denen der Weg für diese 4 Stunden nicht zu weit ist.

In jeder Jahreszeit gibt es Neues zu entdecken, eine wunderbare Idee sich den Frühling, Sommer, Herbst und Winter bewusst zu machen.

In Gedanken verbunden mit dem Kinderlied: „Frühling, Sommer, Herbst und Winter, sind des lieben Gottes Kinder“ fahren wir nach Hause auch gestärkt mit dem Gefühl von Liebe und Frieden: wir sind Gottes Kinder.

*Detlef Fischer, Dojang Frankfurt*



## 20 Jahre Dojang Suyang - Hamburg 1, 10 Jahre in der Friedensallee



### Große Jubiläumsfeier, 31. Mai 2014

Zwei Schülerinnen aus dem Dojang Hamburg 1 unterhalten sich: Die eine: „Mensch, so lange trainieren wir jetzt schon Shinson Hapkido im Suyang e. V.? Und zehn Jahre sind wir mittlerweile in der Friedensallee? Weißt du noch, als wir angefangen haben?“ Die andere Schülerin: „Ja, wir sind zusammen im Shinson Hapkido groß geworden.“

Und wir haben alle gemeinsam so viel geschafft, darauf können wir stolz sein!“

Heute, zwanzig Jahre nach der Vereinsgründung und zehn Jahre nach dem ersten Training in der Friedensallee, sind wir im Stadtteil Hamburg-Altona fest etabliert, im Dojang herrscht buntes Leben mit Kindern, Jugend, Erwachsenen, es gibt Kooperationen mit Schulen und Kitas, neben dem regulären Training Energie- und Heilgymnastik, Slow Motion, Akupressurmassage. Wir kochen, tanzen, machen zusammen Musik und vieles mehr ...

10 Jahre Shinson-Hapkido-Schule Altona, 20 Jahre Suyang e.V., das muss natürlich gefeiert werden!

Als Erstes steht da eine hübsche kleine Zettelbox. Alle paar Tage findet sich eine neue darin gesammelte Idee für das Jubiläum.

Und das soll es nun also werden: ein rauschendes Fest am 31. Mai 2014 – mit leiblichem Wohl, großer Vorführung und Tanz, Fotobuch/Chronik, einer Ausstellung, Interviews; Do-Dance-Termine und Parktraining mit Picknick werden ins Auge gefasst ...

Mit großem Elan und Kreativität berei-

ten viele Hände das Jubiläum vor: Gestalten, verschicken die Einladung, hängen Plakate auf, choreografieren die Vorführung, proben fleißig, bereiten Musikauftritte und Reden vor, sprechen mit den Nachbarn (besonders freuen wir uns darüber, dass unsere Nachbarn uns für die Vorführung einen Teil des Innenhofs nutzen lassen), führen Interviews, sammeln Texte mit sehr persönlichen Statements (an dieser Stelle noch mal ein großes Dankeschön dafür!), suchen Fotos. Alles auf Hochglanz putzen, einkaufen, kochen, backen, Drinks mixen, dekorieren, koordinieren und organisieren.

Der Frühling zieht ins Land – und dann ist er schließlich da, der große Tag: Schnell noch die letzten Dinge gecheckt, Toilettenwegweiserschilder aufgehängt. Funktioniert die Musikanlage? Unsere Jugendlichen stehen bereit mit bunten Aperitifs und fein angerichteten Häppchen:

Und dann kommen sie, die ersten Gäste – und es werden immer mehr!

Lang nicht gesehene Gesichter, gar nicht so schnell erkannt, Weggefährten von einst, Groß und Klein von nah und fern, aus Nord und Süd. Eine besondere Ehre für uns ist, dass wir Sonsanim Ko. Myong mit seiner Frau als unsere Gäste begrüßen dürfen. So viele aus der Shinson Hapkido Familie, Ehemalige, Freundinnen und Freunde kommen, dass es nirgends mehr ein Durchkommen gibt – und alle mit vielen

Wir sagen Danke!

Glückwünschen. Wir sind total überwältigt!!!

Und dann beginnt das vorbereitete Programm. Meine persönlichen Highlights: das Gesangsduett vom Auftritt Fiona und Elisa und die große Vorführung mit ganz viel Herz und Gemeinschaft, einer tollen Dynamik und Choreografie.

Später testen die Kinder im Hof mit Hilfe einer Schokokusswurfmaschine ihre Treffsicherheit oder lassen sich an der Fotowand ablichten, die Großen stärken sich an Gegrilltem oder am Büffet, bevor alle ausgelassen bis spät in die Nacht tanzen.

Aufräumen am nächsten Tag mit vielen fleißigen Händen im super Team ging ganz schnell – alles wieder, als wäre nichts gewesen ...

Die beiden Schülerinnen aus dem Dojang Hamburg 1: „So lange sind wir jetzt schon in der Friedensallee. Angekommen im Stadtteil! Wir wünschen uns, dass wir weiter wachsen. Danke an alle, die mitgeholfen haben und danke an unsere Gäste, dass ihr gekommen seid.“

Sibylle Kumm, Dojang Hamburg 1



## 30 Jahre Dojang Oh Haeng - Hamburg 5



BGJ -  
Ort der  
1. Stunde

### 30 Jahren Dojang Hamburg 5: Eine kleine Geschichte der Orte

24. Januar 1984

**Beim Grünen Jäger 2:** Der „BGJ“ war eine bekannte Szene-WG. Hier fand unser erstes Training statt: Bu-Sabomnim Thomas Safarik und Barbara Schüler (2.Ki) stellten Kung Jung Mu Sul Hap Ki Do vor. Im „großen Zimmer“ hatten sich über 25 Leute eingefunden. So war es eher ein Schauen als ein wirkliches Trainieren. Insgesamt haben im Laufe der Jahre viele Trainierende unseres Dojangs dort gewohnt. Einer der ersten wohnt immer noch dort ...

Februar bis Sommer 1984:

Die nächsten Trainings finden dann in der Aikido-Schule von Ken Morigana in der **Rothestr. in Altona** statt. Platz gab's für 15, gekommen sind aber immer viel mehr; insgesamt ein bunter Haufen aus Hausbesetzerszene und deren Unterstützer. Immer 10 Termine als Block mit Thomas und Barbara. Während eines Intermezzos in einer Schulaula begann dort dann auch Edgar Ellerbrock (2.Ki), eine Gruppe aufzubauen.

**Ende 1984** begann die schleichende Besetzung der **Brigittenstr. 5** in St. Pauli Nord. Im Anbau soll ein Trainingsraum für Kampfsportgruppen aus dem linken Spektrum entstehen. Ende April 1985 ist eine erste Renovierung abgeschlossen. Leider gibt es keine Heizung, der Eingangsraum ist die einzige Umkleide und die Toiletten standen wie der ganze Keller bei Sturmflut einen Meter unter Wasser. Dafür gibt es vorne im Laden Punkkonzerte und warmes Essen. Trotz der widrigen Umstände gab es wilde Träu-

me, und viele Ideen, ein anderes Leben zu realisieren. Unter chaotischen Umständen blieb das Gemeinschaftsgefühl der wichtigste „Klebstoff“ untereinander. Geübt werden konnte dies im Training, gepflegt wurde es bei gemeinsamen Aktionen und vielen Fahrten, z.B. in die „Domäne Lutter“. Dort haben wir es 5 Jahre ausgehalten unter der Beobachtung der Polizei, denn der Laden war ein wichtiges Info-Zentrum bei den zahlreichen Demos um Hafensstraße, Brokdorf und Rote Flora.

So blieb die „B5“ unser Zuhause, bis wir 1991 in den Schanzenhof ziehen konnten. Dafür gibt's den Laden immer noch, in „unseren“ Räumen ist seitdem das B-Movie, eines der wenigen wirklich unabhängigen Kinos in Hamburg. In der Zwischenzeit zog „Eddys Gruppe“ (Edgar Ellerbrock, 2.Ki) von Ort zu Ort durch St. Pauli und Altona. Erst im Schanzenhof trafen wir uns wieder ...

Dort an der **Barthelsstraße** war unser nächstes Zuhause. Die Firma Montblanc hatte Ende der achtziger Jahre ihren Sitz im Schanzenviertel aufgegeben. Damals gab es dort noch viele Firmen. Der Schlachthof war wesentlich größer, Hermann Laue hatte dort sein Gewürzwerk, und



Eingang Barteltstraße

auch die Firma Montblanc war ein großer Arbeitgeber. Durch die Veränderungen wurden große Gewerbeflächen frei und das Viertel hat sich seitdem stark verändert. In dieser Zeit begann auch der Siegeszug des Milchkaffees! Symbol der Gentrifizierung in so vielen Städten in Europa. In dem großen Komplex zwischen Schanzensstraße und Bartelsstraße sind dann erst einmal viele verschiedene Projekte eingezogen. Die Größten waren sicher das Hotel Schanzestern sowie die Volkshochschule, aber auch die Frauen Heilpraktikerschule, die Drogeneinrichtung Palette, und das 3001 Kino sind zu einem wichtigen Bestandteil des Schanzenviertels geworden. Wir hatten dort im Haus C eine Etage von insgesamt ca. 180 m<sup>2</sup>, die wir 1990 ausbauten. Das Training begann dann im **Januar 1991**. Zum ersten Mal eine Heizung und eigene Duschen! Dafür gab es am Anfang keine Trennung der Umkleiden. Auch sonst herrschte ein fröhliches Chaos.

Der Dojang hatte sich aber stark verändert: es wurden regelmäßige Beiträge bezahlt, es gab regelmäßig Gymnastik, Meditation sowie eine Kindergruppe, dazu die Kooperation mit der Palette e.V. für eine Gruppe, die speziell für Menschen mit Suchtproblemen gedacht war (und auch heute noch existiert). Damit hatte der Dojang sein Klientel stark erweitert.

Gleichzeitig begann Kyoanim Andrea Fischer



Kino Brigittenstraße

## 30 Jahre Dojang Oh Haeng - Hamburg 5



mit dem Aufbau eines eigenen Dojangs (heute Dojang HH 1 unter der Leitung von Sabomnim Lidija Kovacic) und Sabomnim Christoph und Saskia zogen nach Semmerin bei Ludwigslust und bauen dort einen erfolgreichen Dojang auf. Doch nach sechs Jahren schon war deutlich: die Räume sind zu klein. Außerdem gab es erhebliche Lärmbelastung (für die Nachbarn), da es keine Lärmschutzfenster gab. So begann schon 1997 die Suche nach neuen Räumen und mit der Besetzung des **Hafenkrankenhauses zwischen Reeperbahn und Landungsbrücken 1999** entstand dort eine Perspektive für uns.

Diese Besetzung war eine Reaktion auf die fortschreitenden Umwandlungen in St. Pauli und erfasste weite Teile der Hamburger, sogar Heidi Kabel (und verschiedener andere Prominenz) solidarisierte sich. Das Hafenkrankenhaus war irgendwie auch Symbol für das andere St. Pauli, in dem sich auch um die Verlierer und Gestrandeten gekümmert wurde. Nach zähen Verhandlungen gab es immerhin einen Kompromiss; das Krankenhaus wurde zwar geschlossen, aber im historischen Südteil wurde ein Gesundheitszentrum unter Planung aller Beteiligten aufgebaut.

Irgendwie waren wir auch immer mitten drin. Diesmal konnten wir uns aktiv an der Planung des gesamten Zentrums beteiligen und so auch unser Haus nach unseren Möglichkeiten und Bedürfnissen planen und bauen. Es sollte von Anfang an nicht nur ein Zentrum zum Trainieren werden, son-



dern eine Art Zuhause entstehen, in dem sich jede/r wohlfühlen und eine Pause vom Alltag nehmen kann. Mit uns sind dann fast 30 verschiedene Projekte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen eingezogen.

Jetzt sind wir 14 Jahre an diesem schönen Platz, fast solange, wie wir davor durch die verschiedenen Orte gezogen sind. Das Aussehen und die Lebensbedingungen haben sich in den 30 Jahren in unserem Stadtteil sehr verändert, und die Bedeutung des Dojangs HH 5 reicht über diesen einen Stadtteil weit hinaus. Zusammen mit den Abteilungen unseres Dojangs in den anderen Stadtteilen wie **St. Georg, Eimsbüttel und Langenhorn** trainieren nun fast 600 Menschen Shinson Hapkido, doch trotz

der Veränderungen und der Vielfalt, die in all den Jahren dazugekommen ist, bleibt die Sehnsucht nach einer lebendigen Gemeinschaft das Verbindende, und dies umfasst nicht nur die, die zur Zeit trainieren, sondern auch die zahlreichen Menschen, denen wir nur vorübergehend begegneten.

Als jemand, der jeden einzelnen dieser Schritte mitgegangen ist, möchte ich mich bei Allen von ganzem Herzen für diese 30 Jahre bedanken.

*Uwe Bujack, Dojang Hamburg 5*



## Dojang Darmstadt und das Sommerlager 2014



*Bürgerpark Nord - nun stand es endlich fest! Dankeswerterweise konnte der alljährliche Flohmarkt umgelegt werden, und als wir dann noch die 6-fach BSZ-Halle für die Show bekommen war es perfekt.*

Nie zuvor war eine ähnliche Veranstaltung im Bürgerpark genehmigt worden. Das haben wir Sabomnim Joachim Krein zu verdanken, der unermüdlich und bis zur Erschöpfung mit den Zuständigen redete und zu guter Letzt auch das Grünflächenamt zu überzeugen wusste. Unterstützt wurde Joachim in der Organisation durch Jurij Menzel. Die graphische Gestaltung war das „Feld“ von Sandra Krumme.

Einziger Wermutstropfen, es musste ein Gemeinschaftszelt errichtet werden. Jeder Dojang, der das schon einmal mitgemacht hat, weiß wie viel Arbeit dahinter steckt und wie viele fleißige Helferinnen und Helfer für Auf- und Abbau benötigt werden.

Kaum stand das Zelt, wurde es vom Dekoteam unter Leitung von Anna Gavras gekapert und liebevoll herausgeputzt, genauso wie die Umgebung geschmückt wurde.

Für die erforderliche Infrastruktur (Strom, Wasser) zeichneten Mario Möller und Peter Mehrling verantwortlich. Die für die Vorbereitung des Zeltplatzes über ein Jahr immer wiederkehrenden Mäharbeiten führte Uwe Kramm durch. Für das leibliche Wohl im Gemeinschaftszelt sorgten mit vereinten Kräften Marcus Dengler, Rufus Meyer, Ki-Beom Kim, Lennart Fahrholz, Hanol Ko und Simon Dengler sowie viele weitere Helferinnen und Helfer. So wurde z.B. von Helga Wagner mit der Gymnastikgruppe die Kuchentheke immer wieder nachgefüllt.

Unter der Leitung von Petra Bachmann sind unermüdlich Bons und Karten für die große Show verkauft worden. Und die war ein voller Erfolg! Schon lange vor dem Einlass bildeten

sich lange Schlangen, die Abendkasse war früh ausverkauft und wir mussten leider sehr viele abweisen. Die, die es in die Halle geschafft hatten, erlebten annähernd drei Stunden eine Action geladene Show, bei der für jeden etwas dabei war und die durch Poong Ryu Hoe, eine Traditionsmusikgruppe aus Korea, abgerundet wurde.

Alles in Allem wurde alles Erdenkliche getan, damit unsere Gäste aus halb Europa und Korea sich bei uns wohlfühlten und ich glaube, das ist uns gelungen.

An dieser Stelle sei allen weiteren Helfern, die namentlich zu nennen, den Rahmen sprengen würde, an dieser Stelle herzlichst gedankt.

Bleibt nur noch zu sagen - bis in 6 Jahren :-)

*Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt*



**„Adlerauge des Tages“ – Dojangausflug nach Semmerin, 22. – 24.08.2014**



**„Adlerauge des Tages“ – Dojangausflug nach Semmerin, 22. – 24.08.2014**

*Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums vom Dojang Hamburg 1 sind ca. 30 Kinder, Jugendliche und Erwachsene für ein Wochenende nach Semmerin gefahren. Dort haben wir gemeinsam gegessen, trainiert, geschlafen und auch noch vieles andere gemacht.*

Der Dojang befindet sich in einer umgebauten Scheune neben dem Haupthaus, indem wir gegessen und einige von uns auch geschlafen haben. Dazu gibt es einen großen und schönen Garten mit Feuerstelle und jede Menge Platz für die Zelte. Wir kamen so gegen 19 Uhr an und wurden sehr herzlich von Sabomnim Christoph Albinus begrüßt und begannen das Wochenende dann direkt mit einem Gemeinschaftstraining. Hinterher haben wir sehr lecker von dem mitgebrachten Essen gegessen. Ich war ziemlich müde und bin sofort ins Bett gefallen.

Ich hatte sehr gut geschlafen und war zum Vormittagstraining am Samstagmorgen wieder erholt. Nach dem Mittagessen gab es ein großes Spiel. Es hieß „Adlerauge des Tages“: Dabei ging es um zehn verschiedene Spiele, die alle mit Zielen zu tun hatten, unter anderem Darts, Luftgewehrschießen, Nägel einschlagen, Socken in den CJI-Gong werfen ... Es hat viel Spaß gemacht in den kleinen Gruppen die Aufgaben zu bewältigen, auch wenn beim Bogenschießen fast alle fürchterlich versagten.

Danach sind wir alle mit Sabomnim Christoph zu einem Training im Wald gelaufen. Dort haben wir dann in der Natur mit Bäumen, dem Boden und allerlei anderem trainiert. Das Training war sehr

vielseitig und hat mir extrem großen Spaß gemacht. Als wir dreckig und erschöpft zurückkamen, half mir nur eine kalte Dusche.

Nach dem Essen und einer Siegerehrung für alle Gewinner des Spiels vom Vormittag gab es ein großes Lagerfeuer, mit Stockbrot, Marshmallows und jeder Menge wahren und erfundenen Geschichten. Am Sonntagvormittag trainierten wir dann noch einmal zum Abschied auf der Wiese vor der Haustür und beseitigten unsere



Spuren mit einer großen Putzaktion. Dann nur noch Koffer gepackt und das Wochenende war auch schon wieder vorbei. Mir hat es auf jeden Fall sehr viel Spaß gemacht und wenn es irgendwann mal wieder nach Semmerin geht, bin ich bestimmt dabei.

*Onno Nennecke, Dojang Semmerin*

## Neustart der Shinson Hapkido Schule Luzern in Perlen / Luzern

Nach 6 Jahren zog die Shinson Hapkido Schule Luzern weiter. Da die Felsberg-Räumlichkeiten ab Schulbeginn 14/15 von der Stadt Luzern für ein Jahr komplett renoviert und umgebaut werden, sind wir umgezogen. Herzlichen Dank für die schöne Zeit im Felsberg – Wir haben uns sehr wohl gefühlt!

Die Geschichte der Shinson Hapkido Schule Luzern geht weiter in der



Schindler-Sportanlage in Perlen. Dazu wurden alle Interessierten zum 1. Gemeinschaftstraining nach der Sommerpause 2014 am 21. August herzlich eingeladen.

Im Anschluss an das Gemeinschaftstraining fand noch ein gemütlicher Apéro statt.

Am Freitag den 26. September hatten wir dann schon den 1. Dojang-Großputz, auch als Vorbereitung für die 1. Erwachsenen Kupprüfung in Luzern am 15. November 2014.

Thomas Werder,  
Dojang Cham und Luzern



## Dojang Eupen - Familienwochenende an der belgischen Küste

Ende September verbrachten die Mitglieder des Dojangs Eupen (Belgien) und ihre Familien ein Wochenende in Koksijde. Ca. 40 Personen, darunter Kinder, Erwachsene und vor allem Jugendliche, hatten sich dazu angemeldet. Dieses Wochenende diente in erster Linie dazu, die Gemeinschaft zu stärken und den Familienmitgliedern einen Einblick in die Bewegungskunst Shinson Hapkido zu geben.

Am Freitag Nachmittag erfolgte die Anreise. Nachdem man sich in den angemieteten Ferienhäuschen eingerichtet und gemeinsam zu Abend ge-

gessen hatte, saß man noch eine Weile gemütlich beisammen.

Der Samstag begann sehr neblig um 6 Uhr mit einer Meditation in den Dünen. Anschließend ging es runter zum Strand zu einem lockeren Gymnastiktraining. Zurück an den Ferienhäuschen freuten sich alle auf das reichhaltige Frühstück. Danach ging es ab zur Trainingshalle, wo ein Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene stattfand. Nachmittags verbrachten die Teilnehmer ihre Freizeit mit einem Spaziergang am Strand bzw. auf den Terrassen der Promenade.

Im frühen Abend fanden sich alle wieder an den Ferienhäuschen zusammen, um gemeinsam das Buffet vorzubereiten und zu grillen. Anschließend traf man sich noch in gemütlicher Runde, um den Abend ausklingen zu lassen.

Der Sonntag begann sonnig. Nach dem Frühstück wurden die Sachen gepackt und die Ferienhäuschen gesäubert. Danach folgte ein weiterer kurzer Aufenthalt am Strand und man traf sich erneut zum Training, bei dem Groß und Klein auf ihre Kosten kamen.

Nachmittags hieß es dann auch schon wieder Abschied nehmen und die Heimreise wurde angetreten.

Allen Teilnehmern hat es sehr viel Spaß gemacht und man freut sich schon auf nächstes Jahr.

Sarah Dederichs, Carmen  
Langer, Dojang Eupen



## Impressionen vom Strandtraining (mit Pelikan) des Dojang Arequipa, Peru



## Chon-Jie-In Haus Hamburg - Imkern in der Stadt 2



*In der letzten Ausgabe habe ich Euch schon Honig von den Bienen aus dem Chon-Jie-In Haus Hamburg versprochen. Jetzt ist es so weit. Dieses Jahr konnten wir zum ersten Mal etwas ernten. Die Bienen auf dem Dach unseres Hauses haben sich prächtig entwickelt.*

Imkern in der Stadt ist den letzten Jahren recht populär geworden. Aufgrund der geringeren Schadstoffbelastung und einem vielfältigeren Angebot haben die Bienen oft gute Bedingungen. Bei uns im Chon-Jie-In Haus stehen sie auf einem Teil unseres Daches, das auch vor Regen geschützt ist. Sobald die Sonne aufgeht und auf die Bienenkiste scheint, geht es los. Die Bienen schwärmen aus und erreichen so die vielen Parks und Bäume in der

Umgebung. Aufgrund des warmen Wetters schon im Frühjahr war das erste Volk so stark entwickelt, dass schon Ende April ein Schwarm ausziehen wollte. Wenn das Volk zu groß wird, bereiten die Arbeiterinnen Zellen mit neuen Königinnen vor und die alte Königin verlässt mit einem Teil des Volkes den Stock. Bevor sie in möglichst großer Entfernung von dem alten Stock ziehen, sammeln sie sich aber in der Nähe. Dies ist eine Gelegenheit sie einzufangen. Eigentlich sollte Jörg dafür zuständig sein. Aber er war auf Dienstreise. So kam es, dass ich in den Baum klettern musste. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis, mit einigen 1.000 Bienen zusammen im Baum zu hängen und zu versuchen, den Schwarm eine Kiste zu packen. Irgendwie hat es doch geklappt! Inzwischen haben wir also zwei Völker. Das nächste Abenteuer war dann die Honigernte Ende Juli! Um den Bienen gute Lebensbedingungen zu bieten, wird, nicht wie sonst üblich, der ganze Honig entnommen, sondern nur ein Teil entfernt. Immerhin waren dies fast 12 kg! Die Waben voller Honig wurden gestampft und dann der Honig ausgefiltert. Jetzt gibt es ihn bei uns im Café.

Meist sind die Bienen recht friedlich. Von den Besuchern unseres Hauses wurde noch niemand gestochen. Doch beim Hantieren mit den Bienen bekommt man schon was ab. Durch die Bienen werden auch Hornissen, Wespen, sowie zahlreiche Vögel ans Haus gelockt. Ihre große Zahl mit ihrem wohlgeordneten Gemeinschaftsleben wirkt schon sehr kraftvoll und es ist schön dies zu sehen und zu spüren.

*Uwe Bujack, Dojang Hamburg 5*



## Drei Wochen Shinson Hapkido in Kathmandu – Nepal

*I'm beautiful – I'm good – I can do everything!*

Die Idee zu diesem Projekt entstand im März 2013. Auf einer Kultur-Reise „auf den Spuren des tibetischen Buddhismus“ bekam ich Kontakt zu einem Waisenhaus in Kathmandu. Die Leiterin Lea Wyler, eine Schweizerin und ich kamen ins Gespräch und ich erzählte ihr von Shinson Hapkido. Am Ende des Besuchs fragte sie, ob ich nicht einmal ihre Mädchen in Selbstverteidigung unterrichten könnte... Den ganzen Sommer 2013 spukte diese verlockende Idee in meinem Kopf herum.



Schließlich fasste ich den Entschluss: Wann, wenn nicht jetzt!, und schickte eine entsprechende Mail los. Darin stellt ich noch einmal Shinson Hapkido vor unter der Headline: your inner being is your real selfdefense. Die Antwort: Komm! Wir freuen uns! Und melde dich einfach 2 Wochen vorher noch einmal... Das war alles an Vereinbarung. Und bis zur ersten Stunde mit den Mädchen war ich mir nicht sicher, ob es wirklich stattfinden würde. Aber hier war ich nun: in der ca 40 qm großen von uns leer geräumten Bibliothek mit zwölf Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren. Die Mädchen leben zusammen mit ca. 50 anderen Jungen und Mädchen im Alter zwischen 5 und 19 Jahre in diesem Projekt. Ihre Eltern sind entweder verstorben oder obdachlos. Oder – wie in einem Falle – zu arm, um ihre Kinder zu ernähren. Im Projekt Rokpa erhalten sie eine Unterkunft und viel Zuwendung. Von hier aus gehen sie in die Schule und werden bis zu einer Ausbildung hin begleitet.

Nepal ist ein Vielvölkerstaat und eines der ärmsten Länder dieser Welt. 72 % der Frauen und 38 % der Männer sind Analphabeten und vor allem den

Mädchen wird der Schulbesuch verweigert weil sie bei der Arbeit im Haus oder auf dem Feld gebraucht werden. Auf diesem Hintergrund wird die Kostbarkeit von Bildung nur allzu deutlich und entsprechend hoch war die Motivation der Mädchen etwas zu lernen.

Die erste Stunde lief super. Die Mädchen waren sehr motiviert und kannten keine Bedenken: ob es nun die Meditation war oder Sich auf dem Boden zu wälzen: alles probierten sie mit großer Begeisterung und manchmal auch Gekicher und Verwunderung aus. Dass der Manager des Hauses im Vorgespräch noch vorgeschlagen hatte nicht zu laut zu sein, war schnell vergessen: zuviel Begeisterung und Ki wurde vom vielstimmigen Ki-Ap produziert. Am nächsten Tag waren wieder alle pünktlich vor Ort. Ich bedankte mich bei Ihnen dafür und sie antworteten: Natürlich! Wir kommen immer!

Und so war es auch. Bis auf Fehlstunden aufgrund von Nachhilfestunden oder längerer Schule trainierten wir drei Wochen lang Montags bis Freitags je eine Stunde. Und vor der Stunde war Zeit für Austausch: Wie gefällt

dir Nepal? Bist du verheiratet? Warum nicht? Wie schmeckt dir unser Essen? Kannst du dir unsere Namen merken?

Und auch ich hatte viele Fragen an sie: nach und nach fand ich heraus: in meiner Gruppe waren 9 nepalesische und 3 tibetische Mädchen. Sie gehen auf verschiedene Schulen aber gemeinsam ist, dass sie in der Schule nur englisch und nicht ihre Muttersprache sprechen dürfen. Sie lieben die Leiterin dieses Projektes und nennen sie „Mum“. Außerdem lieben sie Bewegung und Tanzen. Korea ist ein Land, das bei ihnen hoch im Kurs steht. Sie finden koreanische Mädchen sind die schönsten überhaupt. Und Pramilla – eines der Mädchen – hatte aus koreanischen Spielfilmen mehr koreanisch gelernt als ich je gehört habe. Im Unterricht wollten sie darum alle koreanische Begriffe immer gleich lernen. „Anyong Haseo“ kannten Sie von der ersten Stunde an.

Es hat sehr sehr viel Spaß gemacht sie zu unterrichten und ich bin mehr als reich durch sie und ihre Begeisterung beschenkt worden. Und eines konnte ich wieder einmal feststellen: Shinson Hapkido ist ein wahrer Schatz den man überall mit hinnehmen kann. Auch die Leiterin Lea war tief beeindruckt: „Ich sehe dass das wirklich etwas Besonderes ist. Vor allem die Freude die dadurch zum Ausdruck kommt und die Stärke die die Mädchen vermitteln, wenn sie bei der Sache sind. Gibt es die Chance, das weiterzuführen?“

Ich habe es fest vor.

*Ruth Arens, Dojang Bremen*



## Herbstwanderung 2014 des Dojang Zug



**Miteinander unterwegs in der Bergwelt:** In einer kleinen Gruppe starteten wir am 20. September frühmorgens auf unser Wanderabenteuer. Mit Zug und Luftseilbahn fuhren wir bis Ruogig im bergigen Urnerland. Gemütlich führte uns der Weg über Matten bis zum Fleschsee-Bergkiosk.

Nach Kaffee und Nussgipferl begann der eigentliche Aufstieg auf den schön Chulm, der seinem Namen alle Ehre macht. Die wenigen, teilweise auch vielen Schweißstropfen wurden mit einer wunderschönen Aussicht auf die Berg- und Seenwelt der Zentralschweiz belohnt. Nach dem Abstieg über Alpweiden picknickten wir am lauschigen Spilausee, der trotz wunderschöner Farbe niemanden zum Bad bewegen konnte. Ob's am kalten Wasser lag? Vorbei an spannendem Karst- und Kalksteingebiet gelangten wir zur SAC Hütte Lidernen und nach einem Kaffee, resp. dem herzhafte ersehnten Weizenbier fuhren wir mit der kleinen, „luftigen“ Seilbahn wieder zu Tal. Das Postauto brachte uns zurück nach Sisikon und von dort fuhren wir sauberen Schuh's nach Hause.

Das große Wetterglück, die Flora in den Bergen, das wunderschöne September-Berglicht gefiel allen und einstimmig gelangten wir zum Schluss, dass dieser Ausflug Spass und Lust auf mehr gemacht hat.

Eine grosse Auswahl an Flora durften wir auf unserer Wanderung bestaunen ...

... eine spezifische Pflanze die uns ständig begegnete und eine spezielle Ausstrahlung hat besitzt eine faszinierende Geschichte ...

**Silberdistel Silberdistel**  
(*Carlina acaulis subsp. acaulis*)  
Auszug aus Wikipedia

Die **Silberdistel** ist eine Pflanzenart, die zur Gattung der Eberwurz in der Unterfamilie der Carduoideae innerhalb der Familie der Korbblütler ge-

hört. Die Blütezeit reicht von Juli bis September. Die Art ist in Europa weit verbreitet, von Spanien im Westen bis Rumänien und die Ukraine im Osten. Die Silberdistel ist eine Charakterart der Halbtrockenrasen des Tieflands; sie wächst in den Alpen oft auch in der Ordnung Blaugras-Rasen

Das aromatisch riechende Rhizom enthält ätherische Öle und schmeckt daher scharf und bitter. Hauptbestandteil des Öls ist mit 80 % bis 90 % das antibakterielle und toxische Carlinaoxyd. Weiter enthält das Rhizom auch über 20 % Inulin als Reservestoff. Die Wurzel wurde in der **Volksheilkunde** als Grippemittel, harntreibendes Mittel und gegen Greisenbrand gesammelt, in der Tiermedizin als Mast- und Brunstpulver verwendet. Die Korbböden wurden früher ähnlich wie Artischocken gegessen.

Eine Elsässer Handschrift aus dem 1. Viertel des 15. Jh. beschrieb „Eberwurz“ als Potenzmittel für Männer („bringet frode vnd machet vnkusch“). Schwangeren Frauen schade sie. Knaben in der Pubertät sollten die Wurzel ein Jahr lang essen, so würden sie die Kraft dreier Männer gewinnen und diese Kraft bis zu ihrem 40 Lebensjahr und darüber hinaus behalten. Wenn man die Wurzel den Pferden in den Stall lege, so würden diese davon brünstig. Gegen Herzschmerz sollte die Wurzel gegessen



oder in Wein getrunken werden.

Paracelsus berichtete in seinem „Herbarius“ (ca. 1525) wundersames von der „Englischen Distel“: wer sie bei der Arbeit bei sich trage, der entziehe seinen Mitarbeitern die Kraft, welche auf ihn übergehe. Gleiches berichteten Otto Brunfels (1532) und Hieronymus Bock (1539) von der „Eberwurz“.<sup>[6]</sup> Bock schrieb darüber hinaus:

„Innerlich. Die klein Eberwurz ohn stengel ... zerstoßen/ vnd außgedruckt/ des selben saffts ein Löffel voll mit einem Gläßlein voll Weins gedruncken/ treibt auß die Würm im Leib/ die Wassersucht/ vnd machet harnen/ vnd ist für aller hand Giff ein guter Tyriack. ... Die wurtzel gepulvert vnd eins quinten schwer mit Wein eingegeben/ ist gut für die Pestilentz/ daher etliche dise wurtzel dem Vihe sonderlich den Schweinen geben/ wann der Schelm (*die Seuche*) vnder sie kompt/ vermeinen sie dafür mit diser wurtzel zü erhalten. Andere pflegen dise wurtzel in den Sewtrog zü näglen/ darmit die Sew stähts darüber essen vnd drincken. Andere machen ein Tauben Aaß mit Eberwurz/ nemmen darzù gebrandt Backoffen Erden/ Honig/ Harn/ Häring lack/ vnd temperieren diese stuck vnder einander zü einem Teyg/ legen den selben da die Tauben ihre wohnung haben. ... Eusserlich. Man gibt diser wurtzel zü/ so jemandts sie bey ihm trag/ vnd mit eim andern vber Feld gehe/ dem selben soll die krafft entzogen werden durch diese wurtzel/

glaubs wer da will ...“

Marcel Mayer,  
Dojang Zug/Baar  
Sara Weinberger,  
Dojang Cham

## KiDoIn in Venedig

*Unter dem Motto: KiDoIn auf Reisen veranstalten Sigrid und Uwe aus dem Dojang Hamburg 5 alle zwei Jahre eine Reise an Sehnsuchtsorte für Menschen, die keine Lust haben, allein zu verreisen und auf wohlthuende Bewegung im Urlaub nicht verzichten wollen.*

In diesem September konnten wir nach Besuchen an der Algarve und nach Andalusien nun eine Reise nach Venedig realisieren. Mit 15 Menschen aus Hamburg, Berlin, Osnabrück, Koblenz und Wien waren wir dort zu Gast. Eine Schülerin unseres Dojangs, die in jungen Jahren in Hamburg lebte und trainierte, wurde in Venedig geboren und lebt dort seit einigen Jahren wieder. Ihre Oma hat in einem 500 Jahre alten Kloster ein Theaterprojekt realisiert. Inzwischen ist sie über achtzig, aber immer noch an Neuem interessiert, und unsere Gruppe war sehr willkommen und konnten dort in einem der tollen Räume trainieren und frühstücken.



So haben wir an 7 Tagen uns morgens und abends zu Meditation und KiDoIn getroffen; dennoch konnte auch jede/r Venedig erkunden oder an den Strand gehen und viel Faszinierendes entdecken. Abends haben wir dann in Melinas Wohnung in einem alten Palazzo

gemeinsam italienisch gekocht und experimentiert: es war wirklich wunderbar. Vielen Dank an sie und ihre Oma.

*Uwe Bujack, Dojang Hamburg 5*

## Herbstausfahrt mit der Pro-Cap Sportgruppe Zug im September 2014

*Seit bald 20 Jahren unterstützen unsere Shinson Hapkido Mitglieder als Fahrerinnen und Fahrer den Herbstausflug der Pro Cap Sportgruppe Zug. Heuer fuhren wir mit insgesamt 23 handiaperten Teilnehmenden und Betreuungspersonen von Cham ins Luzerner Hinterland, zum Bio Bauernhof Burgrain (<http://www.agrovision.ch>) in Alberswil.*

Wir wurden zum gemütlichen „Kaffee und Kuchen“ eingeladen und durften

anschließend einen tollen Hofrundgang erleben. Die Rückfahrt führte uns durch das schöne Seetal nach Hünenberg. Die gemütliche Ausfahrt endete im Alters- und Pflegeheim Lindenhof bei einem feinen mit Liebe zubereiteten „SchniPo“-Essen. Dieser wunderschöne Herbsttag verabschiedete sich mit einem goldigen Sonnenuntergang. Glücklich und zufrieden brachten wir alle Herbstausflug Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unseren Fahrzeugen nach Hause.

Das Fahrerteam, unter der Leitung von Jörg Beck, hat diesen Tag mit vielen neuen Eindrücken, alten und neuen Bekanntschaften und Erfahrungen sehr genossen und freut sich bereits wieder auf die nächste Ausfahrt im Herbst 2015.

Wir sind alle gespannt, wo es dann hingehen wird.

Weitere Impressionen unter: [www.shinsonhapkido.ch](http://www.shinsonhapkido.ch)

*Andrea Durrer  
Shinson Hapkido Schule Cham*



## Shinson Hapkido Verein Schweiz: neuer Transport & Werbe-Anhänger



Da der kleine Transport-Anhänger in die Jahre gekommen ist und renoviert werden musste, entschieden wir uns diesen komplett neu aufzubauen. Der bisherige braune Siebdruckplatten-Kofferaufbau wurde komplett ersetzt mit einem selbst gebauten neuen Blachen-Verdeck und einer Auffahrrampe als Heckdeckel.

Auf allen 4 Anhängerseiten, angepasst auf unsere Webseiten und Printwerbungs-Konzept, wurde das Layout werbewirksam umgesetzt. Somit dient der Anhänger nicht nur wie bisher als Sach-Transportanhänger sondern leistet neu auch seine Dienste als Werbeträger von Shinson Hapkido.

Unterstützt und mitfinanziert wurde diese Projekt von: [www.cji.ch](http://www.cji.ch) und [www.satzschnur.ch](http://www.satzschnur.ch).

Danke für die großzügige Unterstützung!

*Thomas Werder  
Shinson Hapkido Verein Schweiz*



### 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](mailto:info@os-edv.com) · Web: <http://www.os-edv.com>

# MIS

## Metropolitan International School



[www.metro-school.de](http://www.metro-school.de)

## Auf der Suche – Sektion Login in Wien

„Charyot, Myong Sang“ Die SchülerInnen setzen sich zur Abschlussmeditation, die Atemzüge beruhigen sich, es wird still im Raum. Zwischen halbgeschlossenen Augen blinzele ich hervor und werfe einen Blick in die Runde. Zehn Personen sitzen auf Matten im Kreis, einige davon im Dobok, andere in Trainingsanzügen. Ganz normaler Shinson Hapkido Trainingsalltag. Und doch besonders. Besonders, weil jede/r eine besondere Geschichte mitbringt:

Zu meiner Linken sitzt S., der einmal die Woche aus dem Gefängnis auf Freigang ins Training kommt. Daneben M., der obdachlos ist und in einer Notschlafstelle schläft. Eins weiter sitzt P., der derzeit einen stationären Aufenthalt absolviert, um seine Glücksspielsucht in den Griff zu bekommen. Neben ihm F., die seit mehreren Jahren arbeitslos ist. G. hat eine lange Alkoholsucht überwunden und ist seit einigen Jahren trocken. T. wurde von ihrer Psychotherapeutin hierher geschickt. D. und K. habe ich in der ambulanten Suchthilfeeinrichtung, in der ich arbeite, das Training hier empfohlen. Und rechts neben mir sitzt N., ein Asylwerber aus Afghanistan.

Sie alle trainieren hier Shinson Hapkido. Hier, das ist der Verein Login. Seine Wurzeln hat Login in der Suchthilfe. „Sucht“ hat oft etwas mit „suchen“ zu tun, und so wurde beobachtet, dass gerade ehemals Süchtige nach der Behandlung auf der Suche nach etwas sind, wo sie ihre frei gewordenen Energien investieren können. Für sie wurde zuerst Volleyball und Fußball angeboten, später wurde dies um Klettern, Nordic Walking, Tanzen, Yo-



ga, Theater, Qi Gong und Rückenfit erweitert. Daneben gibt es eine Gärtnergruppe, eine Musikband, regelmäßige Ernährungsworkshops und Wanderungen. Auch die Zielgruppe wurde breiter, sodass sich mittlerweile das Spektrum von Langzeitarbeitslosen über Wohnungslose bis hin zu anderen Personen mit einem speziellen Förderbedarf zieht.

Das ergibt Trainingsgruppen, die so gemischt wie bei mir sein können. Seit November 2011 unterrichte ich bei Login einmal pro Woche Shinson Hapkido. Neben Personen, die kommen und gehen, hat sich ein fixer Kern entwickelt, die z.T. schon mehrere Jahre lang trainieren. So gab es hier auch schon eine Kupprüfung und beim internationalen Länderlehrgang im April 2014 stellten sechs Login TeilnehmerInnen zwei Tage lang ihre Begeisterung bei einem Training mit Sonsanim unter Beweis.

In meiner Arbeitsstelle habe ich viel mit Personen zu tun, die aufgrund ihrer zumeist chronischen Suchterkrankung das Gefühl haben, auf der Stelle zu treten, nicht wissen, wie sie ihren Tag füllen sollen und Schwierigkeiten dabei haben, Pläne umsetzen. Shinson Hapkido kann hier Halt geben und gleichzeitig einen Raum öffnen, um sich zu entfalten. Schlagen und Treten, mit aller Kraft Kihap geben, Bewegung in der Gemeinschaft, grüßen und begrüßt werden, das sind die kleinen Geheimzutaten, die das möglich machen. Oft bin ich dann überrascht, wie diese Menschen es schaffen, regelmäßig und pünktlich zu kommen, sich auf die anderen einzulassen und bereit sind zu lernen.

Im Februar 2014 besucht uns der Radiosender Ö1 im Training. In den Interviews wird ein Teilnehmer gefragt, welchen Einfluss Shinson Hapkido auf sein Leben nimmt. Darauf antwortet er: „Manchmal ist es so, als hätte ich den Anzug immer an.“

Ich klatsche dreimal, die Meditation und das Training sind zu Ende. Ich werfe wieder einen Blick in die Runde. Ich sehe leuchtende Augen, die mich hoffen lassen, dass einige hier etwas gefunden haben, wonach sie so lange gesucht haben.

Übrigens: Der Radiobericht findet sich auf youtube unter „verein login shinson hapkido auf oe1“.

Lars Schäfer, Dojang Wien



# OFFICIAL INTERNATIONAL SHINSON HAPKIDO DOJANG LIST

Int. Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstraße 27, D - 64293 Darmstadt [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org)

International Center-Dojang [www.shinsonhapkido.org](http://www.shinsonhapkido.org)

Center-Dojang in cooperation with Sonsanim Ko. Myong [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org) +49-(0)6151-294703  
 Dojang Darmstadt 1, Liebigstr. 27 Joachim Krein (4.Dan) [info@shinsonhapkido.de](mailto:info@shinsonhapkido.de) +49-(0)6151-997978  
<http://www.shinsonhapkido.de>

## Shinson Hapkido Schools/Dojangs and Sections

AUSTRIA <http://www.shinsonhapkido.at>

Vienna 1, Pfeilgasse 42 Laszlo Martos (3.Dan) [wien1@shinsonhapkido.org](mailto:wien1@shinsonhapkido.org) +43-(0)1-8775183  
 Vienna 1, Section Login, Weiglasse 19 Lars Schäfer (1.Dan) [sek.login@shinsonhapkido.org](mailto:sek.login@shinsonhapkido.org) +43-(0)650-7440922

BELGIUM <http://www.shinsonhapkido.be>

Amel 1, Turnsportzentrum Amel Kurt Brück (4.Dan) [amel1@shinsonhapkido.org](mailto:amel1@shinsonhapkido.org) +32-(0)80-642624  
 Elsenborn 1, Sporthalle Herzebösch Martin Backes (3.Dan) [elsenborn1@shinsonhapkido.org](mailto:elsenborn1@shinsonhapkido.org) +32-(0)80-341242  
 Eupen 1 Arthur Hönen (3.Dan) [eupen1@shinsonhapkido.org](mailto:eupen1@shinsonhapkido.org) +32-(0)80-444287  
 St.Vith 1 Dora Hönen (3.Dan) [st.vith1@shinsonhapkido.org](mailto:st.vith1@shinsonhapkido.org) +32-(0)80-330903

DENMARK <http://www.shinsonhapkido.dk>

Århus 1, Elise Smiths Skole, Ny Munkegade 13 Høgh / Pedersen (2.Dan) [aarhus1@shinsonhapkido.org](mailto:aarhus1@shinsonhapkido.org) +45-(0)20-628899  
 Holbæk 1, Holbæk Budo Skole Frank Larsen (3.Dan) [holbaek1@shinsonhapkido.org](mailto:holbaek1@shinsonhapkido.org) +45 (0)2222-2087  
 Hvidovre 1, Strandsmark's Skolen Torben Bruun (2.Dan) [hvidovre1@shinsonhapkido.org](mailto:hvidovre1@shinsonhapkido.org) +45-(0)617-18143  
 Kalundborg 1, Tømmerup Skole Michael Eibye (2.Dan) [kalundborg1@shinsonhapkido.org](mailto:kalundborg1@shinsonhapkido.org) +45-(0)59-183124  
 Roskilde 1, Sonderlundvej Jorgen Christiansen (3.Dan) [roskilde1@shinsonhapkido.org](mailto:roskilde1@shinsonhapkido.org) +45-(0)59-437817

GERMANY

Aachen1 (Oh Sang), In der Kulturfabrik, Oranienstr.9 Christoff Guttermann (3.Dan) [aachen1@shinsonhapkido.org](mailto:aachen1@shinsonhapkido.org) +49-(0)2408-1457523  
 Bad Belzig 1 (Gong Dong Che), Rosa-Lux.-Str. 28c Ralf Bodenschatz (3.Dan) [badbelzig1@shinsonhapkido.org](mailto:badbelzig1@shinsonhapkido.org) +49-(0)160-91877476  
 Bad Emstal 1, Schulsporthalle Egidio Pantaleo (3.Dan) [bademstal1@shinsonhapkido.org](mailto:bademstal1@shinsonhapkido.org) +49-(0)5624-1067  
 Berlin 1 Horst Bastigkeit (3.Dan) [berlin1@shinsonhapkido.org](mailto:berlin1@shinsonhapkido.org) +49-(0)30-61280596  
 Berlin 1, Section Friedrichshain, Grünbergerstr. 73 Jürgen Großmann (1.Dan) [sek.friedrichshain1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.friedrichshain1@shinsonhapkido.org) +49-(0)160-1563632  
 Bremen 1 (Bonjil e.V.), Waller Heerstr. 110 Ruth Arens (3.Dan) [bremen1@shinsonhapkido.org](mailto:bremen1@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-43274311  
 Darmstadt 1, Liebigstr.27 Joachim Krein (4.Dan) [darmstadt1@shinsonhapkido.org](mailto:darmstadt1@shinsonhapkido.org) +49-(0)6151-997978  
 Darmstadt 1, Section TU Hochschulsportzentrum Jürgen Müller (1.Dan) [sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org) +49-(0)6151-3528377  
 Erbach 1, Turnhalle Erlenbach Günther Lust (2.Dan) [erbach1@shinsonhapkido.org](mailto:erbach1@shinsonhapkido.org) +49-(0)175-4620694  
 Eutin 1 Torsten Weiß (2.Dan) [eutin1@shinsonhapkido.org](mailto:eutin1@shinsonhapkido.org) +49-(0)4521-3998  
 Frankfurt 1, Alt-Bornheim 42 Detlef Fischer (3.Dan) [frankfurt1@shinsonhapkido.org](mailto:frankfurt1@shinsonhapkido.org) +49-(0)69-35357738  
 Griesheim 1, Sternegasse, Hegelsberghalle Olaf Siemann (1.Dan) [griesheim1@shinsonhapkido.org](mailto:griesheim1@shinsonhapkido.org) +49-(0)6162-6925  
 Hamburg 1 (Suyang), Friedensallee 44 Lidija Kovacic (4.Dan) [hamburg1@shinsonhapkido.org](mailto:hamburg1@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-891398  
 Hamburg 2, Dernauerstr. 51b Uwe Schlüter (1.Dan) [hamburg2@shinsonhapkido.org](mailto:hamburg2@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-6326816  
 Hamburg 5 (Oh Haeng), Seewartenstr. 10/6 Uwe Bujack (4.Dan) [hamburg5@shinsonhapkido.org](mailto:hamburg5@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-43183318  
 Hamburg 5, Section Buchholz 1 Georg Bremer (1.Dan) [sek.buchholz1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.buchholz1@shinsonhapkido.org) +49-(0)170-8955998  
 Hamburg 5, Section Eimsbüttel 1 Wolfgang Schiller (3.Dan) [sek.eimsbuettel1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.eimsbuettel1@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-43183318  
 Hamburg 5, Section Nord 1, Langenhorn Jens Hering (2.Dan) [sek.nord1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.nord1@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-82293450  
 Hamburg 5, Section School Projects Hauke Reglin (3.Dan) [sek.schulprojekteHH@shinsonhapkido.org](mailto:sek.schulprojekteHH@shinsonhapkido.org) +49-(0)40-31791308  
 Hannover 1/Hagenburg, Am breiten Graben 19 Karsten Bendlin (3.Dan) [hannover1@shinsonhapkido.org](mailto:hannover1@shinsonhapkido.org) +49-(0)5033-971888  
 Hasselroth 1, Hauptstrasse 51, 63594 Gondsroth Horst Heinzinger (3.Dan) [hasselroth1@shinsonhapkido.org](mailto:hasselroth1@shinsonhapkido.org) +49-(0)6024-80429  
 Köln 1, Maybachstr. 172-174 Uwe Dallwitz (3.Dan) [koeln1@shinsonhapkido.org](mailto:koeln1@shinsonhapkido.org) +49-(0)221-7393272  
 Lünebeck 1, Juze Mengstraße, Section of Hamburg 5 Chris Bohn (1.Dan) [luebeck1@shinsonhapkido.org](mailto:luebeck1@shinsonhapkido.org) +49-(0)179-4582786  
 Lüneburg 1, Universität-Hochschulsport Joachim Blank (3.Dan) [lueneburg1@shinsonhapkido.org](mailto:lueneburg1@shinsonhapkido.org) +49-(0)5823-952653  
 Oberhausen 1, Michelstr. 21 Detlef Wesselmann (1.Dan) [oberhausen1@shinsonhapkido.org](mailto:oberhausen1@shinsonhapkido.org) +49 (0)176-51635181  
 Offenbach 1, Seligenstädterstr. 107 Armin Schipling (2.Dan) [offenbach1@shinsonhapkido.org](mailto:offenbach1@shinsonhapkido.org) +49-(0)69-89906086  
 Seligenstadt 1 (Il Shim), Leimenweg 11 Josef Schmitt (4.Dan) [seligenstadt1@shinsonhapkido.org](mailto:seligenstadt1@shinsonhapkido.org) +49-(0)6182-67141  
 Semmerin 1, Dorfstr. 10 Christoph Albinus (4.Dan) [semmerin1@shinsonhapkido.org](mailto:semmerin1@shinsonhapkido.org) +49-(0)38755-40050  
 Straubenhardt 1, Straubenhardthalle Conweiler Tobias Münch (1.Dan) [straubenhardt1@shinsonhapkido.org](mailto:straubenhardt1@shinsonhapkido.org) +49-(0)170-9160523  
 Tübingen 1 Jochen Liebig (4.Dan) [tuebingen1@shinsonhapkido.org](mailto:tuebingen1@shinsonhapkido.org) +49-(0)7071-763979  
 Tübingen 1, Section Mannheim 1 Joachim Gocht (2.Dan) [sek.mannheim1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.mannheim1@shinsonhapkido.org) +49-(0)621-8720766

LUXEMBOURG <http://www.shinsonhapkido.lu>

Christine Baatz (1.Dan) [luxembourg1@shinsonhapkido.org](mailto:luxembourg1@shinsonhapkido.org) +49-(0)6151-1598903  
[seoul1@shinsonhapkido.org](mailto:seoul1@shinsonhapkido.org)

SOUTH-KOREA Seoul 1 (In Chon) Mansu-Dong

NETHERLAND <http://www.shinsonhapkido.nl>

Utrecht 1, Basisscholl Pieterskerkhof J. D. Heinzerling (1.Dan) [utrecht1@shinsonhapkido.org](mailto: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](mailto:arequipa1@shinsonhapkido.org) +51-(0)5425-4303

SWITZERLAND <http://www.shinsonhapkido.ch>

Cham 1 (Chon-Jie-In), Zugerstr. 44 Thomas Werder (3.Dan) [cham1@shinsonhapkido.org](mailto:cham1@shinsonhapkido.org) +41-(0)41-7802626  
 Cham 1, Section Luzern 1, Dorfstr. 9, Perlen Thomas Werder (3.Dan) [sek.luzern1@shinsonhapkido.org](mailto:sek.luzern1@shinsonhapkido.org) +41 (0)79-4663884  
 Fribourg 1, Warpel 10, Düdingen Stefan Barth (3.Dan) [fribourg1@shinsonhapkido.org](mailto:fribourg1@shinsonhapkido.org) +41-(0)79-7246126  
 Schwyz 1, Strehlgasse 15 Gisela Tschan (2.Dan) [schwyz1@shinsonhapkido.org](mailto:schwyz1@shinsonhapkido.org) +41-(0)79-4013181  
 Zürich 1, Limattalstr. 354 Marcel Mayer (3.Dan) [zuerich1@shinsonhapkido.org](mailto:zuerich1@shinsonhapkido.org) +41-(0)79-4701323  
 Zug 1, Oberneuhofstr. 13 , 6340 Baar Marcel Mayer (3.Dan) [zug1@shinsonhapkido.org](mailto:zug1@shinsonhapkido.org) +41-(0)79-4701323

SPAIN

Maspalomas1 Gran Canaria Vojko Poljasevic (1.Dan) [maspalomas1@shinsonhapkido.org](mailto:maspalomas1@shinsonhapkido.org) +34-(0)928-763366

**Personal Events - we congratulate:**

Noah Leon Baatz  
birthday: April 10, 2014  
Christine Baatz (20.Ki) & Jörg Huth



Marlis Kolar  
birthday July 08, 2014  
Agnes & Hannes Kolar (16.Ki)



Felix Martinides  
birthday: February 08, 2014  
Miriam (20.Ki) & Alexander (11.Ki)



Angela Melle (16.Ki) & Christian Wulf  
August 23, 2014



Annette (16.Ki) & Jörg Dirksen  
July 26, 2014



Mandy (26.Ki) & Ajax Gutierrez Plasser  
April 14, 2014



Kajo Aurel Müller  
July 18, 2014  
Simone & Jürgen (26.Ki)



Elia Chan Yeong Kim  
birthday: July 16, 2014  
Friederike & Ki-Beom (20.Ki)



Charlotte Buttkus & Horst Bastigkeit (8.Ki)  
August 15, 2014



Jessica Halmes & Thorsten Gross (23.Ki)  
September 27, 2014



Silke & Jürgen Bäckmann (20.Ki)  
November 01, 2014



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