

# Shinson Hapkido

Seminar für alle Stufen



Thema: **Oh Won So**

die fünf Kerninhalte von Shinson Hapkido

**Mu** - Kampfkunst - Tanz - Leere

**Ak** - Rhythmus - Musik

**Yee** - Achtsamkeit - Lehrmethode

**Jie** - Lebens - Naturweisheit

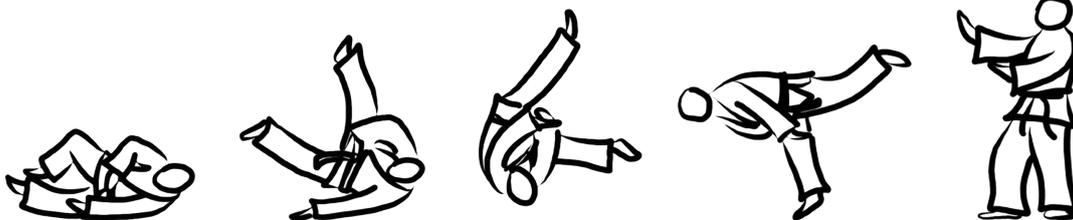
**Do** - Glaube - Vertrauen

wo:

**im Dojang Hamburg 1**

wann:

**9. und 10. März**



mit

**Bu Sonsanim Christian**

## Inhalt:

- Bedeutung der Abwesenheit eines Planes
- Rhythmus in der Bewegung
- Wie zeigt sich die Lehrmethode in der Bewegung
- Blick - Atem - Technik und Won - Bang - Gak
- Was hat das alles mit Do, Liebe und Interesse zu tun

## Ablaufplan am Samstag

Beginn:	pünktlich um 15 Uhr auf der Matte
Training:	15 bis 18 Uhr
Musik:	19 bis 20 Uhr

## Ablaufplan am Sonntag

Training:	9:30 - 12:30 Uhr anschliessend (nach dem Duschen)
+	
Massage	<b>13:00 - 14:30 Uhr</b> <b>Akupressur-Massage / Hwal In Sul</b> (Heilkunde) mit Sabomnim Lidija
Dojang putzen:	ab 15 Uhr gemeinsam.
Verpflegung:	für eure Verpflegung müsst ihr selber sorgen
Mitzubringen:	Dobok mit Gürtel und bequeme Kleidung
Kosten:	mit Putzen oder 75 €