

Eine Woche rund um Kampfkunst,
Bewegung und Gesundheit
vom 18. bis 23. März 2019

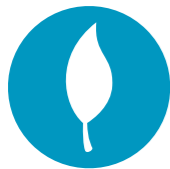


Shinson Hapkido

Frühjahrsputz
für Körper und Geist

Mit Freude trainieren

Zum Frühlingsanfang möchten wir allen Interessierten die Möglichkeit geben, das breite Angebot von Shinson Hapkido in Aachen kennenzulernen. Wörtlich heisst Shinson Hapkido „Weg(Do) zur Harmonie(Hap) der Kräfte(Ki) in Einklang (Shin) mit den Gesetzen der Natur(Son)“. Unser ganzheitlicher Ansatz steht für



Traditionelle Kampfkunst

Effektive Bewegung ohne Aggression und Wettkampf



Von 1 bis 66

Fit von klein auf bis in die besten Jahre



Gesundheitstraining

Atemschulung, Meridianübungen, Heilkunst



Meditation

Loslassen. Klarheit. Einfach. Jetzt.

Oh Sang - Shinson Hapkido Schule Aachen

in der Kulturfabrik Oranienstrasse 9 im Innenhof/1. Etage
Kontakt 02408.7271277 info@shinsonhapkido-aachen.de

weitere Informationen und
das ausführliche Programm unter
www.shinsonhapkido-aachen.de



Das Programm

Shinson Hapkido Frühjahrswoche vom 18. bis 23. März 2019

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

6 - 7 Uhr Morgengruppe Frühlingserwachen *	6 - 7 Uhr Morgengruppe Frühlingserwachen *	6 - 7 Uhr Morgengruppe Frühlingserwachen *	6 - 7 Uhr Morgengruppe Frühlingserwachen *	6 - 7 Uhr Morgengruppe Frühlingserwachen *	
					14.00-15.00 Uhr Ki Do In Gesundheitstraining
17.00 - 18.00 Uhr Schnuppertraining für Kinder	17.30 - 18.30 Uhr * Eltern -Kind Training zusammen bewegen		17.00 - 18.00 Uhr Schnuppertraining für Kinder		15.30 - 18.30 * Koreanisch Kochen für Anfänger*innen
18.15 - 19.30 Uhr Schnuppertraining Jugendliche		17.30 - 19.00 Uhr * Der Kreis im Shinson Hapkido	18.15 - 19.30 Uhr Schnuppertraining Jugendliche	18.00 - 19.30 Uhr Kampfkunst für Mädchen + Frauen	19.00 -19.50 Uhr Vorführung Shinson Show
19.45 - 21.15 Uhr Kennenlertraining Erwachsene		19.30 - 20.30 Uhr Einführung in die Meditation	19.45 - 21.15 Uhr Kennenlertraining Erwachsene		Ab 20.00 Uhr Party mit Büffet und Tanz

Shinson HapKiDo ist eine traditionelle südkoreanische Kampfkunst, die Selbstverteidigung, Gesundheitstraining und Heilkunst verbindet und sowohl von Kindern erlernt als auch bis ins hohe Alter praktiziert werden kann. Wir möchten Ihnen in der Frühjahrswoche die Möglichkeit geben, das breite Angebot des Dojangs Aachen kennenzulernen und an verschiedenen Trainingseinheiten und Workshops teilzunehmen.

Für alle mit einem Stern * gekennzeichneten Angebote bitten wir vorab um eine formlose Anmeldung

info@shinsonhapkido-aachen.de

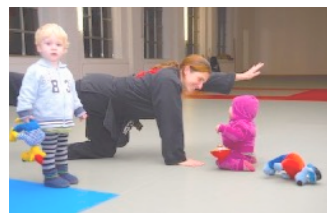


Frühlingserwachen *Eine Woche im Jahr einmal anders*

Unter diesem Titel gibt es seit 1997 ein offenes Angebot für eine Woche tägliches Bewegungs- und Gesundheitstraining von 6 - 7 Uhr morgens zum Frühlingsanfang. Ki Do In - sanfte, energetisierende Gymnastik und Meridiandehnübungen, Danjeon HoHup Bop Atemübungen - Ki erkennen und trainieren, Chon-Jie-In Bewegung, Myong Sang -gemeinsame stille. Meditation. Währenddessen geht die Sonne auf ... und nachher wird gefrühstückt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Neugier genügt.

Leitung Christoff Guttermann, 4. Dan Shinson Hapkido

Teilnahmekosten 40.-€



Eltern - Kind - Training *Zusammen spielerisch bewegen*

Dieses Angebot richtet sich an Eltern mit Kleinkindern ab dem Laufalter.

Unter fachkundiger Anleitung bieten wir fundierte Shinson Hapkido Grundschule und Ki DoIn/ Atemgymnastik für die Eltern und gleichzeitig eine freie Bewegungsschule für die Kinder. Dabei ist vieles möglich: vom spielerischen Körperkontakt zwischen Mutter/ Vater - Kind, Bewegungsbaustellen und koordinative Schulung, oder beaufsichtigtes Krabbeln der Kleinen auf unserer grossen Mattenfläche während die "Grossen" mal etwas für sich tun...

Leitung Katja Mummert, Heilerziehungspflegerin, 6. Kup Shinson Hapkido.

Teilnahme auf Spendenbasis



Der Kreis im Shinson Hapkido *Bewegungsprinzipien in der Kampfkunst*

Mit Shinson Hapkido bewegt man sich im Feld der „Kampfkünste des langen Weges“, die im Sinne der Selbstverteidigung Angriffsenergien ausweichen oder sie annehmen und kreisförmig umleiten. Es entsteht ein fließend harmonisches Miteinander der Kräfte. Ein Verinnerlichen dieser Bewegungsprinzipien kann dazu führen, dass wir uns auch im Alltag bewusster und „runder“ bewegen, im Einklang mit uns und unseren Möglichkeiten.

Leitung Mikel Ulfik, 1. Dan Shinson Hapkido, unterrichtet im Dojang Aachen seit 2016

Teilnahme auf Spendenbasis



Myong Sang - von der Dunkelheit zum Licht. *Einführung in die Meditation*

Meditation bedeutet zugleich Abschalten vom Alltag und Ankommen bei uns selbst. Son ist ein Weg in unser Inneres, beruhigt die Seele, hilft, die eigene Mitte zu finden, schwierige Entscheidungen zu treffen und Probleme zu klären. Übungen der Stille bringen uns in Verbindung mit unserem Körper und machen sensibel für seine Spannungen, seine Energien und seinen Gesundheitszustand. Das Prinzip von Meditation ist unabhängig von Religion und Weltanschauung. Bitte richten Sie es so ein, dass Sie 5-10 Minuten vor Beginn bereits im Dojang ankommen.

Leitung Christoff Guttermann, 4. Dan Shinson Hapkido

Teilnahme auf Spendenbasis



„Wenn man plötzlich merkt, wie stark man ist.“ *Kampfkunst für Frauen und Mädchen - eine Einführung*

Im Shinson HapKido werden Bewegungen trainiert, die zentrieren und stark machen. Dazu gehören eine stabile und aufrechte Haltung sowie eine tiefe und fließende Atmung. Es werden spezielle Befreiungs- und Verteidigungstechniken trainiert, mit denen man sich aus Haltegriffen befreien und Angriffe abwehren oder vereiteln kann. So werden auch Qualitäten wie Kraft und Klarheit trainiert, die auch im beruflichen oder familiären Alltag hilfreich sein können und zu mehr Selbstbewusstsein führen. Beim Training der verschiedenen Techniken steht im Vordergrund, mit- und voneinander zu lernen und gemeinsam Spaß am Training zu haben.

Leitung Jutta Sauer, 1. Dan Shinson Hapkido

Teilnahme auf Spendenbasis

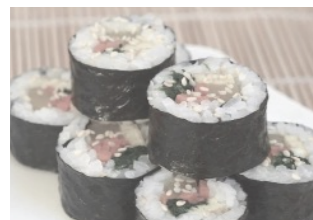


Ki Do In *Gesundheitstraining für Jung und Alt*

Aus den traditionellen asiatischen Heilkünsten (Akupressur und Akkupunktur) heraus entwickelt, bedeutet Ki Do In „die Energie auf den Weg bringen“. Zentrale Elemente sind einfache, aber wirksame Energie- und Heilgymnastik, Meridian- und Dehnübungen, Bewegungs- und Haltungstraining ebenso wie Atemübungen unimeditative Elemente.

Leitung Angelika Gottlob, 1. Dan Shinson Hapkido, unterrichtet Ki Do In seit 2002

Teilnahme auf Spendenbasis



Gimbap - Koreanisches Reisrollen zubereiten

Geschmackvoll und gesund - so kurz und treffend lassen sich die vielfältigen Gerichte, die die koreanische Küche zu bieten hat, beschreiben. Für Koreaner*innen ist jedes Essen ein Fest, das in guter Gesellschaft gefeiert wird.

Gimbap erinnern äusserlich an das japanische Sushi, kommen aber ohne rohen Fisch aus und schmecken daher eher herzhafter. Dauer des Kurses beträgt 3 Stunden, die Zutaten werden von uns bereitgestellt, eine Voranmeldung ist erforderlich. Bitte angeben ob vegetarische oder vegane Zutaten bevorzugt werden.

Leitung Frau Nayoung Oh, Aachen

Teilnahmekosten 10.- €