

26. AUGUST – 9. SEPTEMBER 2023

SHINSON HAPKIDO UND URLAUB AUF KRETA



mit Sabomnim Lidija Kovačić, 4. Dan

Ein Shinson Hapkido Lehrgang auf der griechischen Insel Kreta

Zum 16. Mal treffen wir uns im Südwesten der Insel Kreta, im kleinen Ort »Paleochora«. Dort wollen wir gemeinsam in und mit der Natur trainieren und Urlaub machen. Paleochora ist ein malerisches Örtchen, das vom Tourismus schon erfasst ist, aber dennoch die Möglichkeit bietet seine Zeit in Ruhe und Entspannung zu verbringen. Für Abwechslung sorgen viele verschiedene Kafentions und Tavernen, Bootsfahrten, Wanderungen, kleine kulturelle Besichtigungen und die zahlreichen Strände.

Das Shinson Hapkido Training findet 2x täglich in der Natur am Meer / Strand statt. Wir werden uns Zeit nehmen für Fragen zu Theorie und Praxis und genügend Raum lassen, um das Leben zu fühlen und zu genießen.

Bei Sonnenaufgang starten wir mit einer längeren Meditation, gefolgt von vitalisierendem Ki-Training, Heilgymnastik und täglich wechselnden Akupressur-Massagen. Im Abendtraining stehen die jeweiligen Kupstufen im Mittelpunkt, mit allem, was dazugehört. »Sich im Sand bewegen, am Strand stehen und vor der untergehenden Sonne Atemübungen machen, sich nach dem Training erfrischen, indem man einfach ins Meer hüpfet [...]. Zwischen den Trainings [...] Zeit für uns selbst, einander, die Sonne und das Wasser...« (Mette V. /Thomas E., im Manam Magazin über die Kretareise 2019)

Wir wohnen in traumhaften **Vier-Personen-Bungalows direkt am Meer**. Die Bungalows sind mit zwei Doppelzimmern (je zwei Einzelbetten), einer großzügigen Wohnküche, einem Badezimmer und einer großen Veranda ausgestattet. Wer Hängematte oder Schlafsack mitnimmt, kann außerdem die Gelegenheit nutzen, im Freien bei Meeresrauschen zu übernachten.

Kreta ist am besten **per Flugzeug** zu erreichen. Flüge landen entweder in **Heraklion** oder in **Chania**. Heraklion wird zwar häufiger angeflogen, jedoch dauert die Anreise von dort nach Paleochora etwas länger. Empfehlenswert sind Flüge, die früh morgens starten, dann bleibt ausreichend Zeit, mit regionalen Bussen Paleochora zu erreichen.

Information

Teilnahme: Für alle Shinson Hapkido Schüler*innen ab 9. Kup und Danträger*innen (Bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit eurer/eurem Kyosanim halten!)

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen (mind. 8 Personen)

Kosten: 640,- € darin enthalten sind die Lehrgangsgebühr von 350,- und die Unterkunft (im Doppelzimmer) 290,-.

Anmeldeschluss: 1. Juni 2023

(Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der verbindlichen Anmeldungen!)

Anreise: Die Teilnehmer*innen kümmern sich eigenständig um An- und Abreise! (Nähere Infos erhalten alle nach ihrer Anmeldung).

Anmeldung und weitere Infos: Lidija Kovačić (Lehrgangsleiterin), kontakt@lidijakovacic.de

Lisztstraße 11, 22763 Hamburg, Fon 0172 4102736

Dieser Lehrgang findet mit Genehmigung der int. Shinson-Hapkido-Association e.V. statt.



虛心合道

Hur Shim Hap Do – Ein klares Herz kann Do finden.