



Chon – Jie – In Bewegung

34. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2020



mit **Sonsanim Ko. Myong**



Von der Dunkelheit ...

... zum Licht!

30.05. – 01.06.2020

Videokonferenz – Lehrgang



Liebe Shinson Hapkido Familie, liebe Do-Freunde,

wir leben in einer Zeit, in der es immer mehr materielle Angebote gibt. Auch die Flut von Informationen, die uns Tag für Tag überschwemmt, wird immer größer. Das alles zieht unsere Sinne nach außen. Dabei verlieren wir oft unsere ureigenen Gedanken und Gefühle und die Lust, uns zu bewegen. Was wir denken, fühlen und tun kommt nicht mehr aus unserem tiefsten Herzen, sondern wird von außen gesteuert.

Es gibt immer mehr Wissen und Technologien, auch im Bereich von Gesundheit und Medizin. Trotzdem sind die Arztpraxen und Krankenhäuser immer voll. Für (fast) alles gibt es Medikamente; wir nehmen sie und werden davon abhängig. Dadurch wird unsere Selbstheilungskraft immer schwächer. Alles Materielle – und hierzu gehören nicht nur die Dinge, die wir begehren und besitzen, sondern auch Wissen, Technologien und Macht etc. – trennt uns von unserem wahren und klaren Herzen. Es lenkt unsere Gedanken und Gefühle nach außen und entfernt uns von unserem innersten Selbst. Es überlagert und verdeckt unser inneres Licht. Wir glauben, dass unsere materiellen Ziele wichtig sind und laufen ihnen nach. Wenn wir sie nicht erreichen, sind wir enttäuscht. Wenn wir sie erreichen, sind wir kurz glücklich, fühlen uns dann aber bald wieder leer und möchten noch mehr haben. Das ist wie ein Schneeball, aus dem eine Lawine wird. Und wir glauben, wir müssten mitrennen, um nicht überrollt zu werden – immer schneller und schneller, bis uns schwindelig wird.

Wir bekämpfen unsere innere Leere mit äußeren Dingen. Das heißt, wir bekämpfen Dunkelheit mit Dunkelheit. Am Ende sind wir erschöpft und haben unser Selbstvertrauen verloren. Die materiellen Ziele sind Zwänge geworden, die unser ganzes Leben bestimmen – und das, obwohl sie eigentlich nur Trugbilder sind. Was aber ist für uns wirklich wahr? Wie möchten wir leben?

Durch unsere äußerliche Lebensweise werden Körper und Herz getrennt, dadurch hat unser Herz kein Zuhause mehr und weiß nicht wo es hingehört. Ich frage Euch: Was ist für Euch momentan das Wichtigste?

Man kann Schatten nicht mit Schatten besiegen, sondern nur mit Licht. Wir müssen wieder nach innen schauen, auf die Stimme unseres Herzens hören und wieder zu einem klaren Herzen, unserem inneren Licht kommen. Dann können wir uns selbst wieder finden und nach Hause zurückkehren.



**Motto
2020**



Year of the Mouse / Jahr der Maus / 쥐해

Nature's life is my life / My life is nature's life

Das Leben der Natur ist mein Leben /
Mein Leben ist das Leben der Natur

자연생명 나의생명 / 나의생명 자연생명

dscha yong saeng myong - na oui saeng myong /
na oui saeng myong - dscha yong saeng myong



Sonsanim Ko Myong

Wie können wir uns und unseren Körper und unser Herz spüren; wie können wir uns selbst wieder lieben? Es ist wichtig, dass wir Körper und Herz wieder gemeinsam bewegen. Dann können wir klar hören und sehen, klar denken und fühlen, klar sprechen und handeln.

Jede/r ist ein wertvoller Mensch - die Gemeinschaft ist wertvoll! Wir werden gemeinsam trainieren und praktizieren, damit wir das erleben und spüren können:

“Ich bin gut, ich bin schön, ich kann es schaffen!“

Ich wünsche Ihnen ein warmes Licht im Herzen und würde mich freuen, Sie auf unserem Pfingstlehrgang zu sehen.

Herzlichst,

Ihr

Sonsanim Ko. Myong



Int. Shinson Hapkido Pfungstlehrgang



- Wann** 30.05. – 01.06.2020
- Wie** Videokonferenz - Lehrgang (Erläuterungen folgen auf den nächsten Seiten)
Inhalt aus dem Shinson Hapkido Programm
- * Shinson Hapkido Gemeinschafts- und Gruppentraining
 - * Myong Sang / Gemeinsame Meditation
 - * innere und äußere Shinson Hapkido-Selbstverteidigung
 - * Danjeon Hohupbop / Atemtechniken
 - * Ki-Doin / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
- Wer** JedeR kann teilnehmen, von leicht Körperbehinderten und Neulingen bis hin zu DanträgerInnen - einfach jedeR, die/der Interesse an Do (dem Weg der Weisheit) sowie an Bewegungs- und Heilkunst hat, ist herzlich willkommen. Besonders freuen wir uns über die Teilnahme von älteren Menschen und Familien (mit Kindern ab 14 Jahren).
- LehrerInnen:** **Sonsanim Ko, Myong** (Myong Sang-Lehrer, Gründer von Shinson Hapkido) sowie mehrere Kyosanim/LehrerInnen aus verschiedenen Ländern
- Bereitstellen:**
- * wir trainieren, auch per Videokonferenz, im Dobok
 - * etwa 2x2m Platz
 - * geeignete Unterlage. Z.B. eine Gymnastikmatte
 - * ab Rotgürtel: Bitte habt Eure Stöcke (Bong) parat
- Veranstalter:** Int. Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstrasse 27, 64293 Darmstadt,
Tel.: +49 (0)6151 - 29 47 03, Fax +49 (0)6151 - 29 47 33,
Email: info@shinsonhapkido.org, <http://www.shinsonhapkido.org>
- Kosten:** **keine Kosten**
Hinweis: Für diesen Lehrgang erfolgt kein Eintrag in den Shinson Hapkido Ausweis
- Anmeldeschluss:** **23.05.20**
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt ausschließlich per Email an teletraining@shinsonhapkido.org.
Achtung: Bitte bei der Anmeldung folgendes angeben:
- * vollständiger Name
 - * Dojang
 - * Gürtelgrad

Tagesprogramm

Die Länge der einzelnen Programmpunkte ist noch nicht ausreichend absehbar und kann sich gegebenenfalls ändern. Planen sie für jeden Tag bitte ca. 1½ Stunden ein.

Pfungstsamstag	ab 16.50 Uhr Beginn 17.00 Uhr 17.20 Uhr 18.00 Uhr 18.15 – 18.30 Uhr	Einloggen (Erläuterungen folgen auf den nächsten Seiten) Begrüßung, Vortrag und Gemeinschaftstraining mit Sonsanim Ko Myong Gruppentraining Gemeinschaftstraining Austausch in Kleingruppen
Pfungstsonntag	ab 16.50 Uhr Beginn 17.00 Uhr 17.15 Uhr 18.00 Uhr 18.15 Uhr 18.25 – 18.35 Uhr	Einloggen Gemeinschaftstraining Gruppentraining Gemeinschaftstraining Gemeinsames Singen Austausch in Kleingruppen
Pfungstmontag	ab 16.50 Uhr Beginn 17.00 Uhr 17.15 Uhr 18.00 Uhr 18.15 – 18.30 Uhr	Einloggen Gemeinschaftstraining Gruppentraining Gemeinschaftstraining Gemeinsames Singen und Joke Time



Erläuterungen zum Videokonferenz-Lehrgang

Wieso ein Videokonferenz-Lehrgang

Wir spüren momentan, in einer Zeit der Veränderungen und ständigen Anpassung, die Verbundenheit mit Euch und der Shinson Hapkido Familie. Dennoch haben wir das Bedürfnis uns mit Euch zu treffen. Da dies physisch momentan nicht möglich ist, ist es uns ein großes Anliegen allen Mitgliedern, auf diese Weise die Möglichkeit zu geben sich zu treffen und in unserer Gemeinschaft als eine große Familie zusammen zu kommen. Gerade jetzt wollen wir, trotz der widrigen Umstände, oder gerade diesen zum Trotz, an der Botschaft und dem Ziel dieses Lehrganges „von der Dunkelheit zum Licht“ zu gelangen festhalten.

Wir danken Sonsanim, dass er als Gründer und Hauptverantwortlicher des Internationalen Shinson Hapkido Pfingstlehrgangs uns nicht nur die Erlaubnis, sondern auch den Auftrag gegeben hat, den Pfingstlehrgang auf diese ungewöhnliche Weise zu gestalten. Sonsanims und unser aller Intention in allen bisherigen Pfingstlehrgängen war und ist es, die Maschinen, wie Handys, Uhren, Computer etc. für ein Wochenende beiseite zu legen und uns voll und ganz auf unser inneres Licht, die Gemeinschaft und dem Leben im Hier und Jetzt sowie der Zusammenkunft mit der Natur zu konzentrieren. Trotzdem wollen wir uns moderner technischer Möglichkeiten bedienen, um uns zu Verbinden, unseren Weg gemeinschaftlich zu bestreiten und Do zu lernen. Darüber hinaus fordern wir Euch auf, in diesen drei Tagen in die Natur zu gehen und Sonntag sowie Montag morgens in gemeinsamer Verbundenheit zu meditieren.

Euer Vorstand der International Shinson Hapkido Association

Programm / App

Der Videokonferenz-Lehrgang findet über das kostenfreie Programm Zoom statt, dass ihr euch am besten vorher herunterladet oder die App installiert:

www.zoom.us/download.

Den Direktlink (oder bei Bedarf Meeting-ID und Passwort) für den Videokonferenz-Lehrgang erhalten alle gemeldeten Teilnehmer/innen per Email rechtzeitig vorher zugesendet (Wir erstellen den Raum noch nicht, da wir noch nicht wissen, wie viele Teilnehmer wir haben werden. Bei entsprechend vielen Teilnehmern müssen wir unseren Account zuvor upgraden).

Gruppeneinteilung

Um Euch für das Gruppentraining, während der laufenden Videokonferenz, einteilen zu können, nutzen wir folgendes System (Eine Zuordnung vor Beginn der Videokonferenz ist technisch leider nicht möglich). Jede/r Teilnehmer/in schreibt vor ihren/seinen Namen eine Nummer entsprechend ihrem/seinem Gürtelgrad. Bitte sucht Euch Eure Nummer aus der unten stehenden Liste und benennt Euch dementsprechend.

Falls Ihr mit mehreren Personen einen Bildschirm nutzt, müsst Ihr Euch für ein Gruppentraining entscheiden.

Table with 2 columns: Gürtelgrad and Nummer. Rows include Weißgürtel (0), Gelbgürtel (9), Orangegürtel (8), Grüngürtel (7), Blaugürtel (6), Blaurotgürtel (5), Rotgürtel (4), Rotbraungürtel (3), Braungürtel (2), Braunschwarzgürtel (1), 1. Dan (11), 2. Dan (12), 3. Dan (13), 4. Dan (14), 5. Dan (15).

Beispiel für Familie Fahrholz:
Janina Fahrholz Rotgürtel
Name in Zoom: 4 Janina Fahrholz
Lennart Fahrholz 3. Dan
Name in Zoom: 13 Lennart Fahrholz
Janosch Fahrholz Grüngürtel
Name in Zoom: 7 Janosch Fahrholz
Mika Fahrholz Weißgürtel
Name in Zoom: 0 Mika Fahrholz



Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang



Wenn Ihr einen neuen Zoom-Account eröffnet oder einer Zoom-Videokonferenz beitreten könnt Ihr Euren Namen eingeben. Um Euren Namen während einer Zoom-Videokonferenz zu ändern, müsst Ihr folgendes tun:

1. Auf Teilnehmer unten ungefähr in der Mitte der Befehlsleiste klicken.

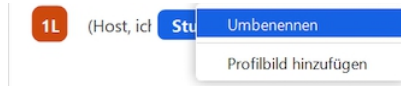


2. Im Browser (PC) oben rechts über euren Namen scrollen und auf Mehr klicken.

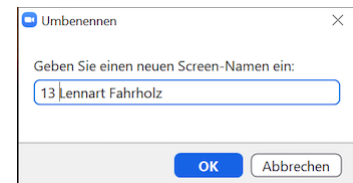


In der App (Tablet/Smartphone) auf den eigenen Namen 'tappen'. Dann öffnet sich direkt das 'Umbenennen'-Fenster.

3. Umbenennen auswählen.



4. Die entsprechende Nummer und Euren Namen eingeben und bestätigen.



Sicherheitsaspekte

Ihr benötigt etwa 2x2m Platz. Achtet darauf, dass Ihr auch zur Decke hin genügend Abstand habt. Vorsicht mit herabhängenden Lampen etc.

Ihr solltet keine Socken tragen und auf einen rutschfesten Untergrund achten. Wir empfehlen Euch eine Gymnastikmatte als Unterlage zu nutzen. Äußerst wichtig ist es, dass Eure Matte nicht rutscht und Ihr auf Eurem Untergrund nicht rutscht.

Wir freuen uns, wenn Ihr mit viel Energie dabei seid und euren Tatendrang mit dem ein oder anderen kräftigen Kihap unterstreicht, aber denkt bitte auch an eure Nachbarn und Untermieter. Dies gilt auch für Übungen, die mit Springen/Hüpfen verbunden sind. Falls Ihr also nicht im Erdgeschoss wohnt und das Gefühl habt, ihr könntet jemanden stören, passt die Übungen bitte an. Gleiches gilt für Euch, wenn ihr körperliche Einschränkungen wie z.B. Knieprobleme habt.

Im Gegensatz zum Training in unserem Dojang kann der/die Kyosanim (Lehrer/in) nicht alle Schüler sehen, Vorsichtsmaßnahmen ergreifen oder Warnungen aussprechen. Wichtig ist also, dass Ihr selbst aufpasst und für Euch, Eure Umgebung und Euren Körper angemessen trainiert.

Vidikette (Verhaltensregeln während der Videokonferenz)

Wir bestehen darauf, den Lehrgang oder Teile daraus nicht aufzuzeichnen und / oder in anderen Kanälen (Youtube etc.) zu verteilen.

Während der Videokonferenz wird die technische Moderation Eure Mikrofone auf stumm schalten. Bitte lasst diese auf jeden Fall während der Gemeinschaftstrainings aus, da sonst die Störgeräusche und Interferenzen zu stark werden. In den Gruppentrainings muss die/der jeweilige Kyosanim (Lehrer/in) dies aufgrund der Gruppengröße entscheiden. Einige ausgewählte Mikrofone werden auch während des Gemeinschaftstrainings angeschaltet bleiben, um für Atmosphäre zu sorgen.

Zu guter Letzt möchten wir Euch bitten, während des Lehrgangs die Kamerafunktion einzuschalten. Die Gruppendynamik und das Gemeinschaftsgefühl leben davon, dass wir uns sehen können und die Bildschirme nicht schwarz bleiben.

**Wir freuen uns auf Euch, sowie die Gemeinschaft
und wünschen Euch viel Spaß beim Mitmachen.**

Anmerkung

Das von uns genutzte Programm „Zoom“ war vor kurzem wegen möglicher Sicherheitsbedenken in den Medien präsent. Wir haben uns diesbezüglich informiert und halten das Risiko für gering. Für weitere Informationen möchten wir Euch folgenden Blog empfehlen:

<https://www.datenschutz-guru.de/zoom-ist-keine-datenschleuder/>

Zoom hat auf die medialen Vorwürfe reagiert und einige Updates entwickelt um mögliche Sicherheitslücken zu schließen. Falls ihr das Programm bereits zuvor genutzt habt, empfehlen wir Euch, das Programm regelmäßig auf neue Updates zu überprüfen (die entsprechende Funktion findet Ihr in den Einstellungen). Falls Ihr das Programm nicht heruntergeladen habt, sondern nur über den Browser teilnehmt, spielt dies für euch keine Rolle.

Wir nutzen eine Pro Account und werden den Zugang mit einem Passwort schützen.