



MANAM

Gutes behalten - Neues gestalten
Keeping the Good - Creating the New

40 years
Shinson Hapkido
1983-2023



Heaven - Earth - Human is One
Himmel - Erde - Mensch ist Eins
천 - 지 - 인 은 하나



2023



40 Years Shinson Hapkido

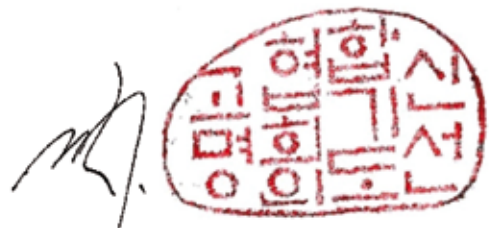
Year of the Rabbit / Jahr des Hasen / 토끼의 해



Calligraphy: Bettina Dosch

Chon-Jie-In Movement for Peace, Harmony and Freedom
Chon-Jie-In Bewegung für Frieden, Harmonie und Freiheit

천 - 지 - 인 운동 은 평화, 조화, 자유 운동



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2023 ist das Jahr der Jubiläen. 40 Jahre Shinson Hapkido, das werden und möchten wir in geeigneter Form auch in dieser Ausgabe feiern.

Es kommen viele Menschen zu Wort, die erlebt haben, dass Shinson Hapkido nicht nur eine Kampfkunst, sondern ein Teil ihres Lebens ist.

In den »Corona-Jahren« wurde uns schmerzlich bewusst, was uns fehlt, wenn wir keine persönlichen Begegnungen haben. Nach zweijähriger Pause konnten wieder viele Lehrgänge stattfinden. Besonders das Sommerlager in Tübingen zeigte uns, was für ein Glück es ist, in die lächelnden Augen eines Menschen zu sehen und ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Shinson Hapkido ist nicht die Antwort auf alle Fragen, aber es ist einfach schön, wenn sich viele Menschen die Hand reichen und einen Augenblick das Gefühl haben, eins mit der Gemeinschaft und der Natur zu sein – Min Cho Sasang!

Für das MANAM-Team mit herzlichen Grüßen

Anna Gavras



Dear readers,

The year 2023 is the year of anniversaries. 40 years Shinson Hapkido, that is something we will and want to celebrate appropriately, also in this MANAM edition.

We are giving a voice to many people who have experienced that Shinson Hapkido isn't just a martial art, but a part of their lives.

During the »Corona years«, we have painfully realized what is missing when we cannot meet in person. After a 2-year break, many seminars were able to take place again. The summer camp in Tübingen especially showed us how much joy it brings to look into the smiling eyes of a person and to perceive them with all our senses.

Shinson Hapkido isn't the answer to all questions, but it is simply wonderful when many people take each others' hands and, for a moment, feel one with the community and with nature – Min Cho Sasang!

With heartfelt greetings from the MANAM Team

Anna Gavras

Content



Greetings 2023

- 6 **Greetings from Sonsanim Ko Myong**
- 8 **Auf vielen Wegen / On many paths** Sonsanim Ko Myong

International Shinson Hapkido Association

- 9 **Auf ein bewegtes Jubiläumsjahr / Onward to the next 40 years**
- 12 **Each path starts with the first step** Chronicle, Greetings and Photos
- 23 **That was 2022**
- 24 **Wir gratulieren zur bestandenen Danprüfung / Congratulations!**
- 25 **Trainier doch einfach mit / Just come and train with us**
- 26 **Local & global news in 2022** Darmstadt / Erbach / Schweiz
- 27 **Eine Vision wird wahr / A vision becomes reality** Andrea Durrer
- 28 **Solo auf Freiburger Bergen / Alone on the Freiburger mountains** Onno Nennecke
- 30 **The History of Shinson Hapkido in Denmark** Jørgen Christiansen
- 34 **Segelreise 2022 / Chong Jung Dong in the Wadden Sea** Christopher Bohn
- 36 **Endlich wieder Sommerlager / Finally, a summer camp again** Stefanie Trunk
- 42 **Termine / Events 2023**

Masterpieces

- 66 **Das Fluss-Kreis-Prinzip für erfolgreiche Kommunikation einsetzen? / Using the principles of flowing circle to communicate successfully?** Barbara Kutter

Chon-Jie-In e. V.

- 68 **Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanol / Searching for the roots of Hanol** Jasmin Hirt
- 71 **Diakonia Sisterhood** JAF Team
- 72 **25 years Casa Verde** Volker Nack

Ki Do In

- 73 **Mit dem Herzen bewegen / About founding the Ki Do In apprenticeship and teachings** Sonsanim Ko Myong
- 75 **Sonne, Mond und eine Herde Damhirsche / The sun, the moon and fallow deers** Anja Bako
- 76 **Mit Mond spielen - den Sonnenmeridian aktivieren / Playing with the moon - activating the sun meridian** Ki Do In exercise
- 78 **Bewegung und Reisen / Seniors' Ki Do In Darmstadt** Susanne Kimmich

The Thorn Tree

- 79 **Nährstoff / Book tip: Be Angry!** Susanne Kimmich
- 81 **Outlook 2023** Trip to Crete / We say goodbye...

Hi, we are the Magazine team



Bettina Dosch
Hamburg



Anna Gavras
Darmstadt



Christoff
Guttermann
Aachen



Susanne Kimmich
Darmstadt



Sibylle Kumm
Hamburg



Lars Schäfer
Wien



Ulrike Sommer
Hamburg



Birgit Thiemer
Erbach



Stefanie Uhrig
Erbach

Die Fünf Lebensprinzipien

Midum, Yeey, Innae, Giomson, Sarang

Oh Shilsang – The 5 Teachings

The goal of Shinson Hapkido is to respect, protect, conserve and save all life.

Sonsanim Ko Myong



Dojang Generationsskifte

Et Dojanglederskifte for Tømmerup / Jyderup er noget der skal arbejdes på og sættes i gang i små bider.

Generation change A Dojang leadership change is something that needs to be set in motion.

Sune Rasmussen



Hoffnung für die Jugend Wie zu allen Zeiten suchen die Jugendlichen nach Antworten.

Hope for the youth As during all times, youths are looking for answers.

Anna Gavras

Das Thema mit der Geduld

Wann sollte man geduldig sein und wann wird es Zeit zu handeln?

Dealing with patience When should we be patient and when is it time to act?

Susanne Kimmich



Wo bleibt das Chon Jie In? Sich zu lieben bedeutet die Natur zu lieben.

Where does that leave Chon Jie In?

To love yourself means to love nature.

Stefanie Uhrig



Questions to the Bu-Sonsanims

Shinson Hapkido ist über die Jahre eine große Familie mit vielen erfahrenen Familienmitgliedern geworden.

A powerful team However, in difficult times we find out who we are and whether we are able to change or to adapt.

40 years Shinson Hapkido
Gutes behalten – Neues gestalten
Keeping the Good – Creating the New



Imprint – Issue No 32 published in December 2022

MANAM · Chon-Jie-In Magazine, Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, +49 (0)6151 294703, redaktion.magazin@shinsonhapkido.org

Publisher: Sonsanim Ko Myong

Magazine team: Anna Gavras, Christoff Guttermann, Susanne Kimmich, Ulrike Sommer, Birgit Thiemer

Layout: Ulrike Sommer · Illustrations: Bettina Dosch · English translations: Lars Schäfer, Stefanie Uhrig · Final editing: Sibylle Kumm

Photos: SSH photo archive, Ruth Arens, Christine Baatz, Jorgen Christiansen, Anna Gavras, Fabian Görndt, Jasmin Hirt, Vincent Kaperlat, Allan Knudsen, Siegmund Krieger, Andreas Lau, Katja Mummert, Christian Scholz, Stefan Schott, Stefanie Uhrig and others · Title photo: summer camp 2022, Anna Gavras · We thank all contributors for providing photos and pictures

Print: Druckerei Memminger GmbH, Benzstraße 9, D-71691 Freiberg

Donations and financial support: Volksbank Darmstadt, DE96 5089 0000 0010 7644 08, GENODEF1VBD, Keyword: Magazine

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

Greetings 2023 – Sonsanim Ko Myong



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde,

2023 feiern wir das 40-jährige Jubiläum von Shinson Hapkido. 1983 wurden Shinson Hapkido (früher Kung Jung Mu Sul Hapkido – Kampfkunst des koreanischen Königshauses) und der Zentrumsdojang in Darmstadt gegründet. 1978 kam ich nach Europa / Deutschland und hatte schon früh den Gedanken gehabt, eine Bewegung zum Wohle der Menschen zu gründen. Als ich aber nach Deutschland kam, war die Kampfkunst weltweit männlich geprägt. Von Männern, die zwar von und über Do sprachen, ganze Bücher über Do schrieben, aber nur Männer unterrichteten. So hatte ich das auch in Korea gelernt. Damals habe ich darüber noch nicht nachgedacht, habe jahrelang Kampfkunst trainiert, ein hartes, sehr strenges und traditionelles Training, immer mit dem Ziel, zu siegen.

Mit meiner Ankunft in Europa fing ich an, mehr und mehr darüber nachzudenken und zu hinterfragen, was ist Do? Was ist Kampfkunst? Was bedeuten Do und Kampfkunst? Was mache ich mit dem, was ich gelernt habe? Welchen Weg / Do will ich gehen? Ich habe erkannt, dass ich Do als Weg der Mitte und des Miteinanders verstehe. Do heißt teilen, ich möchte gerne teilen, mit allen und alles ... das ist für mich menschlich, ich möchte arbeiten für das Leben (Bewegung für das Leben), für die Menschlichkeit und nicht für Kampf, Krieg, Sieg, Macht ... Bewegung für das Leben bedeutet nicht nur die körperliche Bewegung, sondern unbedingt auch die geistige Bewegung, wach zu werden, zu erkennen, dass ich – du – wir eins sind, Himmel-Erde / Natur-Menschen / alle Lebewesen sind eins. Dazu gehört vor allem auch Respekt vor Mensch und Natur und sich selbst – das ist Shinson Hapkido, das ist meine Botschaft nicht nur für die Shinson Hapkido-Familie, sondern für alle.



Ich habe Shinson Hapkido gegründet und möchte es Ihnen weitergeben. Die Basis von Shinson Hapkido sind die Fünf Lehrmethoden / Oh Shilsang: Vertrauen, Respekt, Geduld, Bescheidenheit und Liebe. Aber man muss bei sich selbst anfangen, an sich glauben, sich respektieren, mit sich geduldig sein, bescheiden bleiben und sich lieben. Nur dann kann man sich öffnen und die Familie, die Freunde, die Nachbarn, die Natur und die ganze Welt lieben. Denn wenn ich mich nicht selbst liebe, wie kann ich dann andere lieben?

Ich habe gelernt, dass wenn ich mein Ego auslebe, mein wahres Ich und die Gemeinschaft sterben. Wenn ich aber mithilfe von Do mein Ego loslasse und mein wahres Ich hervorkommt, lebt auch die Gemeinschaft, und das ist gut für alle, für die ganze Welt. Aber nur wenn ich bei mir selbst im Kleinen anfangen, gibt es die Chance zum Größerwerden, und die Gemeinschaft kann wachsen. Ich wünsche mir, dass sich durch Shinson Hapkido immer mehr Gemeinschaft und Menschlichkeit verbreitet und dass alle Menschen friedlich, harmonisch und frei miteinander leben können. Daher lautet das Jahresmotto für 2023: Frieden, Harmonie, Freiheit!

In den letzten 40 Jahren ist Shinson Hapkido stetig gewachsen, und es gibt über 50 Dojangs in vielen Ländern rund um die Welt, mit vielen Mitgliedern. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen und mich bei allen ganz herzlich bedanken. Besonders auch bei den Dojangleiter*innen und den vielen Menschen, die uns so fleißig und treu unterstützen. Auch wenn sie vielleicht nicht aktiv trainieren, so zeigen sie doch ihr Interesse und ihre Liebe für Shinson Hapkido. Und ich hoffe, dass diese Gemeinschaft mit ihrer Menschlichkeit ungebrochen weiterlebt, auch wenn ich einmal nicht mehr da bin.

Für 2023, das Jahr des Hasen, wünsche ich Ihnen und der ganzen Welt ein Leben in Frieden, Harmonie und Freiheit.

Ihr Sonsanim Ko Myong

Dear Shinson Hapkido members,
dear friends,

In 2023, we celebrate 40 years of Shinson Hapkido. In 1983, Shinson Hapkido (under the name Kung Jung Mu Sul Hapkido – martial art of the Korean Royal House) and the Center Dojang in Darmstadt were founded. I came to Germany in 1978. Early on, I had the idea to found a movement for the benefit of humankind. When I came to Germany, martial arts were highly influenced by men. They were men who talked about Do, even wrote whole books about it, but only taught to men. In Korea, I had seen the same. Back then, I had not thought about it, just trained martial arts for years. It had been a hard, very strict and traditional training, always with the aim to win.

With my arrival in Europe, I started to think and question more and more about what is Do? What is martial art? What do Do and martial arts mean? What do I do with what I have learnt? Which path / Do do I want to take? I had realized that I understand Do as the Path of the middle and of togetherness. Do means to share. It means »I like to share, everything and with everybody.« For me, this is humanity. I want to work for life (movement for life), for humanity and not for fight, for war, victory, power. Movement for life does not mean only physical movement, but more importantly mental movement. It means to become awake and to realize that me –



you – us is one. Heaven–earth / nature–humankind / all beings is one. This must include respect towards humans and nature and towards oneself. This is Shinson Hapkido. This is my message, not only for the Shinson Hapkido family, but also for everybody. I have founded Shinson Hapkido and I want to pass it on to you. The foundation of Shinson Hapkido lies within the Five Teachings / Oh Shilsang: Trust, respect, patience, modesty and love. However, one must start with oneself. To believe in oneself, to respect oneself, to be patient with oneself, to stay modest and to love oneself. Only then, one can open up and love the family, friends, neighbors, nature and the whole world. If I cannot love myself, how can I love others?

I have learnt the following: If I live up to my Ego, my true self and the community will die.

If I let go of my ego with the help of Do and my true self will come out, the community will live and everybody and the whole world will benefit. Only if I start with myself, there is a chance to widen my efforts and for the community to grow. I wish for the community and humankind to grow through Shinson Hapkido and for all men and women to live peaceful, in harmony and free together. That is why the motto for 2023 will be: Peace, harmony and freedom!

Shinson Hapkido has grown steadily over the last 40 years. There are more than 50 Dojangs in many countries around the globe, with many members. I want to take this opportunity and say thank you to everybody involved, Dojang leaders, but also the many, many people who support us so eagerly and loyally. Even when they are not training actively, they show their interest and their love for Shinson Hapkido. In addition, I hope that this community with its humanity will live on, even if I am not here anymore.

I wish you and the entire world a life in peace, harmony and freedom in 2023, the year of the rabbit.

Yours, Sonsanim Ko Myong





*Auf vielen Wegen wandern wir rastlos umher in dieser Welt,
immer auf der Suche nach dem Glück.*

Doch wohin wir auch gehen,

nirgends werden wir mehr Schönheit finden als in uns selbst.

Nirgends wartet eine größere Liebe auf uns als in uns selbst.

Wer die Liebe in sich selbst findet, kann niemandem mehr Schaden zufügen.

Denn ein liebendes Herz weiß: Jedes Wesen ist ebenso kostbar wie es selbst.

Du und ich, Himmel, Erde und alle Wesen sind eins.

Das ist wahre Liebe.



*On many paths we restlessly wander in this world,
always in search of happiness.*

But wherever we go,

nowhere will we find more beauty than within ourselves.

Nowhere is there greater love waiting for us than within ourselves.

Who finds love within themselves can no longer harm anyone.

For a loving heart knows: Every being is as precious as itself.

You and I, heaven, earth and all beings are one.

That is true love.

Sonsanim Ko Myong, 2022 (Summertime Show Tübingen)





Wir freuen uns auf ein bewegtes Jubiläumsjahr 2023

Onward to the next 40 years – We are looking forward to an exciting anniversary year

In diesem Jahr feiert unsere Shinson Hapkido-Familie das 40. Jubiläum. Jubiläen sind immer ein guter Anlass, zurückzublicken und die eigene Geschichte wieder wach werden zu lassen. Und sie sind eine gute Gelegenheit, in die Zukunft zu blicken und sich zu fragen: Was haben wir erreicht? Und wie wird unsere Gemeinschaft in 40 Jahren aussehen?

Zunächst mal der Blick zurück: Als Sonsanim Ko Myong 1983 von Darmstadt aus begann, seine Kampfkunst in Hamburg, Dänemark, Belgien, der Schweiz und Österreich zu verbreiten, hieß die Kampfkunst noch Kung Jung Mu Sul Hapkido. Das Training war schweißtreibend, viele junge Leute trainierten in intensiven Workshops mit ihm an unterschiedlichen Orten, und der Bau von Dojangs und Chon-Jie-In-Häusern lag noch in weiter Ferne. Es gab noch keine International Shinson Hapkido Association (ISHA), aber es gab an vielen Orten begeisterte Trainingsgruppen, die die Lehre und den Unterricht von Sonsanim Ko Myong praktizieren und verbreiten wollten.

Wir vom heutigen Vorstand der ISHA kennen Kung Jung Mu Sul und Shinson Hapkido seit drei bis dreieinhalb Jahrzehnten, haben in vielen Dojangs und auf unzähligen Veranstaltungen trainiert und die Entwicklung der Gemeinschaft und den Aufbau von Organisationsstrukturen miterlebt und gestaltet. Nach den ersten Danprüfungen Mitte und Ende der 80er Jahre haben viele neue Schwarzgürtel an vielen Orten neue Trainingsgruppen gegründet und Dojangs gebaut. Sonsanim hat mit der Shinson Hapkido-Gemeinschaft neue Veranstaltungen wie das Sommerlager und das Pfingstcamp etabliert. Anfang der 90er Jahre richtete Sonsanim Ko Myong die Bewegungskunst inhaltlich neu aus: Er verabschiedete sich von Kung Jung Mu Sul Hapkido als geheimer Kampfkunst des Königshauses und öffnete Shinson Hapkido mit dem neuen Namen für alle und jede*n.

In den 90er Jahren wurde auch deutlich, dass Shinson Hapkido eine Verwaltung braucht. So gründeten wir die International Shinson Hapkido Association, die seither als gemeinnütziger Verein für die Internationale Shinson Hapkido-Gemeinschaft arbeitet. Zunächst bauten wir Strukturen auf, richteten ein Büro und eine Webseite ein und arbeiteten dann an einem Kyosanim-Ausbildungssystem und dem Kauf des Chon Jie In-Hauses in Webern. Die 2000er und 2010er Jahre waren davon geprägt, die neuen Strukturen zu leben und den Ausbau der Shinson Hapkido-Community zu unterstützen. Shinson Hapkido ist gewachsen, wurde internationaler und immer mehr zum Training für Jung und Alt.

Heute hat die ISHA mehrere Abteilungen, bildet neben Shinson Hapkido-Kyosanim auch Ki Do In-Lehrer*innen aus und praktiziert – wenn es sein muss – auch digitale Formen gemeinschaftlicher Bewegung.

Wenn wir nach vorne blicken, sind wir gespannt, wer in 40 Jahren die Lehre und den Shinson Hapkido-Unterricht leiten und weitertragen wird, wer die Nachfolge von Sonsanim antreten wird und wo überall auf der Welt der Shinson-Geist und die Shinson Hapkido-Gemeinschaft wirken werden. Wir sind sicher, dass Ki Do In und Shinson Hapkido uns bei der Bewältigung von Krisen aller Art sehr gut helfen werden und freuen uns auf ein Jahr voller Gemeinschaft und Bewegung mit Euch. Und wir danken von Herzen unserem Lehrer und Gründer Sonsanim Ko Myong. Er ist seit nunmehr 40 Jahren verlässlich für uns da mit seiner Liebe und seiner Lehre und ist uns ein Vorbild auch darin, Stabilität und Bewegung, Beständigkeit und Wandel in Balance und Harmonie zu bringen. KAMSAHAMNIDA!

Seid herzlich begrüßt von

**Annette Dirksen, Lennart Fahrholz, Bernhard Tessmann und
Rotraud Hänlein**

Vorstand der International Shinson Hapkido Association

This year, our Shinson Hapkido family is celebrating our 40th anniversary. Anniversaries are always a good time to look back and revive our own history. And it is a good time to look into the future and ask ourselves: What have we achieved? And what will our community look like in 40 years?

Let's start with looking back: When Sonsanim Ko Myong started in 1983 to spread his martial art from Darmstadt to Hamburg, Denmark, Belgium, Switzerland and Austria, it was still called Kung Jung Mu Sul Hapkido. The training was sweat-inducing, many young people trained in intense workshops in various places and building Dojangs and Chon Jie In houses was still far off. There was no International Shinson Hapkido Association (ISHA), but in many places there were enthusiastic training

groups who wanted to practice and spread the teachings of Sonsanim Ko Myong.

We, from today's ISHA board, have known Kung Jung Mu Sul and Shinson Hapkido for three to three-and-a-half decades, have trained in many Dojangs and at uncountable events, and have lived through and taken part in the development of the community and the building of our organizational structures. After the first Dan examinations towards the middle and end of the 80s, many new black belts have founded new training groups and built Dojangs. Sonsanim established new events such as the summer camp and Pentecost camp within the Shinson community. In the beginning of the 90s, Sonsanim Ko Myong took the martial art into a new direction: He took his leave from Kung Jung Mu Sul Hapkido as a secret martial art of the Korean Royal House and opened Shinson Hapkido with its new name to everyone.



The International Shinson Hapkido Association e.V. (ISHA)

Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt
 +49 (0)6151 294703, info@shinsonhapkido.org
 www.shinsonhapkido.org
 Officehours: Wednesdays 8:30 am – 12:30 pm
 Officeteam: Martina Vetter + Jürgen Müller

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

ISHA Board
 President: Ko Myong
 1st Chair: Annette Dirksen
 2nd Chair: Lennart Fahrholz
 Secretary: Rotraud Hänlein
 Treasurer: Bernhard Tessmann

The ISHA members are constituted of each head of a Shinson Hapkido dojang and the two black belts representatives (who are elected for a period of three years by the black belt's plenary).

The ISHA is divided in:

Organisation

The ISHA official information, organisation of seminars, correspondence, advertising etc.

Science/research

- training and education
- development, health programme

Social projects of ISHA

- Korea, Diakonia Sisterhood (Han San Chon)
- Zambia, Stump Mission

- Europe, Old and Young together
- Peru, Casa Verde
- local and worldwide projects of Shinson Hapkido dojangs

The support of the social projects: It is the duty of Chon-Jie-In e.V. to support these social projects. Several Shinson Hapkido members help with this task. Please read more in the section Chon-Jie-In e.V.

If you want to support our social projects financially please refer to our accounts for donations: ISHA e.V.: DE52 5089 0000 0010 7644 24, GENODEF1VBD
 Chon-Jie-In e.V.: DE82 5089 0000 0003688704, GENODEF1VBD, Keyword: Social Projects

In the 90s, it also became obvious that Shinson Hapkido needed a management. So, we founded the International Shinson Hapkido Association, which since then is working as non-profit organization for the International Shinson Hapkido community. At first, we built the structures, installed an office and a web page and then worked on a Kyosanim training system and the purchase of the Chon Jie In house in Webern.

The years between 2000 and 2019 were dedicated to living the new structures and to helping to expand the Shinson community. Shinson Hapkido has grown, has become more international and has developed more and more into a training for the young and the old.

Today, the ISHA has several departments, trains Ki Do In-teachers in addition to the Shinson Hapkido Kyosanim, and – if necessary – also practices digital ways of communal movement.

When we look ahead, we are keen to find out who will lead and further spread the teachings of Shinson Hapkido in 40 years, who will step into Sonsanim's shoes and in which places of the world the spirit and community of Shinson Hapkido will be found.

We are certain that Ki Do In and Shinson Hapkido will help us very much through various crises and are looking forward to a year full of community and movement with you. And we deeply thank our teacher and founder Sonsanim Ko Myong. For 40 years now, he has been there for us reliably with his love and his teachings, and he is also a model to us in bringing stability and movement, consistency and change in balance and harmony. KAMSAHAMNIDA!

**Heartfelt greetings from
Annette Dirksen, Lennart Fahrholz, Bernhard Tessmann
and Rotraud Hänlein**

Board of the International Shinson Hapkido Association





1st International summer camp, Belgium 1985

Each path starts with the first step

1953

Year of birth of Ko Myong-Pal in Korea

1978

The 25-year-old Zen master / Sonsanim Ko Myong, **6th Dan Taekwondo and 6th Dan in Hapkido as well as Korean national master in Hapkido** came to Germany for the first time. For the next five years he conducted seminars and workshops in Taekwondo and Hapkido all over Europe and taught philosophy and naturopathy (In 2023, Sonsanim Ko Myong has now been in Europe for 45 years)



1st International summer camp, Belgium 1985



International summer camp, Denmark



International Shinson Hapkido children and youngster seminar, Elsenborn / Belgium 2022, ©Anna Gavras

1983

In March **Sonsanim Ko Myong** founded **Shinson Hapkido** under the name of **Kung Jung Mu Sul Hapkido** in Germany / Europe

October 15th, Sonsanim Ko Myong opened the **first Kung Jung Mu Sul Hapkido dojang** in Darmstadt, Germany

1984

First show in Darmstadt for the benefit of the German organisation »Aktion Mensch«

1985

First Dan / Black Belt examination in Darmstadt (in 2023 will be the 37th Black Belt examination)

First international summer camp and charity show in Elsenborn, Belgium Since then, the summer camp takes place every year in different European countries. The motto of the summer camp is »Vacation for the whole family, health and fitness, international meeting and cultural exchange«



2nd International Pentecost seminar, Groß Bieberau 1988

*Herzlichen Glückwunsch zum 40. Jubiläum!
Der Hamburger Dojang St. Pauli schickt eine frische
Brise, süß-salzige Küsse und viel Sonne fürs Herz.
Wir freuen uns auf die nächsten 40 Jahre!*

*Happy 40th anniversary!
The Hamburg Dojang St. Pauli sends a fresh breeze,
sweet and salty kisses, and lots of sun for the heart.
We look forward to the next 40 years!
Dojang Hamburg 5*

*40 Jahre! Der Zentrumsdojang Darmstadt
feiert mit Shinson Hapkido.
Wir warten nicht, bis die beste Zeit gekommen
ist, sondern lernen aus der Vergangenheit,
machen die Gegenwart zu unserer besten und
freuen uns auf die Zeit, die noch kommen wird!
Herzlichen Glückwunsch Shinson Hapkido!
Es grüßen die Dojangleitung Joachim Krein
und der Vorstand Tim Friedrich, Lotte Meier &
Susanne Kimmich*

*40 years! The Center Dojang Darmstadt
celebrates with Shinson Hapkido. We don't wait
until the best time has come, but learn from
the past, make the present our best and look
forward to the time that is yet to come!
Congratulations Shinson Hapkido.*



Dojang Luxembourg at summer camp, ©Christine Baatz

1986

Adoption of the first social project: Diakonia Sisterhood Han San Chon in Muan/Korea

First international meeting of all black belts in Darmstadt / Germany (Since then, the meeting takes place every year in Darmstadt)

First Korea study tour with the motto »In search of the roots of Hanol« (Since then, the study tour is organised every 2 years)

Formation of the social project Young and old together

1987

First international Pentecost seminar in Gross-Bieberau / Germany (Since then, the annual Pentecost seminar is organised in the area of Darmstadt)

1992

Adoption of social project Stump Mission in Lusaka / Zambia. This project supports a kindergarden, a school and a hospital
Change of name to »Shinson Hapkido«. Which means »The way (Do) to harmonization (Hap) of energies (Ki) in harmony with all human beings and nature«

1993

First issue of the Shinson Hapkido Magazine. 1999 name changed to Chon-Jie-In Magazine



Sailing journey in the Baltic Sea 1994, ©Saskia Leissner-Sager



International meeting of the black belts, Darmstadt 1993



Friendship, ©Anna Gavras

*Kære Sonsanim, kære Shinson Hapkido, kære os,
Stort tillykke med 40 års jubilæet. Det har været en fantastisk rejse vi har været ude på.
Shinson Hapkido Danmark har været med siden midt 1980'erne, hvor først Kung Jung Mu Sul og senere Shinson Hapkido blev det skib vi rejste med, og hvor vi sammen lærte os selv, hinanden og naturen bedre at kende i rammerne af Shinson Hapkidoens bevægelser og filosofi. Shinson Hapkido har givet vores liv indhold. Tak for de første 40 år.
Vi glæder os til den videre rejse sammen med alle jer skønne Shinson Hapkido folk. Tillykke med jubilæet.
Alle Dojangs fra Danmark, Jorgen Christiansen*

*Dear Sonsanim, dear Shinson Hapkido, dear us,
Congratulations on our 40th anniversary. It has been an amazing journey we have been on. Shinson Hapkido Denmark has been with us since the mid-1980s, when first Kung Jung Mu Sul and later Shinson Hapkido became the ship we travelled on, getting to know ourselves, each other, and nature better, in the framework of Shinson Hapkido's movements and philosophy. Shinson Hapkido has given substance to our lives.
Thank you for the first 40 years. We look forward to the further journey together with all of you wonderful Shinson Hapkido people.
Congratulations on our anniversary.
All Dojangs of Denmark*

1994

**First edition of the book
»Shinson Hapkido - Bewegung für das Leben«**

by Sonsanim Ko Myong

First Sailing journey in the Baltic Sea, later trips go to the mud flats of the North Sea



In the beginning of Dojang Cham, Switzerland 1992

*Wo ist die Zeit geblieben ...
 Der Dojang Hamburg-Altona wünscht zum
 40. Shinson Hapkido-Jahrestag weiterhin Wachstum,
 Fülle, Hoffnung, Lebensfreude und eine lebendige
 Gemeinschaft, die nach vorne schaut und wert-
 schätzen kann, was wir alle in den letzten Jahren
 kreiert haben.
 Herzliche Grüße aus Hamburg
 Sabomnim Lidija Kovacic für den Dojang Hamburg 1*

*Where has the time gone ...
 In celebration of the 40th Shinson Hapkido
 anniversary, Dojang Hamburg-Altona wishes
 continued growth, abundance, hope, joie de vivre and
 a living community, which looks ahead and can
 appreciate what we all have created in recent years.
 Heartful greetings from Altona*



International summer camp, Oberwart, Austria 1992

1995

Foundation of the Chon-Jie-In Association.

Chon-Jie-In means heaven, earth and human beings. The objective is to build a centre for health, culture, movement and get-together

1996

Foundation of the International Shinson Hapkido Association (ISHA).

Introduction of a licensing system for Shinson Hapkido teachers (Kyosanim) and schools (Dojangs). This system shall ensure the quality of the Shinson Hapkido education and protect the principles of Shinson Hapkido. Registration of the name Shinson Hapkido as a trademark

First Kyosanim seminar (Shinson Hapkido Teacher seminar) in Northern Germany

Presentation of the new site www.shinsonhapkido.org



Summer party, Darmstadt 1993



Parent-Child Training, Dojang Aachen 2017,
© Katja Mummert



Dojang Darmstadt 2021, ©Andreas Lau



Shinson Hapkido Show, ©Christian Scholz

Der Dojang Bremen und seine Sektion Kathmandu gratulieren ganz herzlich zum 40-jährigen Jubiläum. Wir sind froh und dankbar, diesen Weg gemeinsam mit Euch allen zu gehen, und wir bedanken uns von Herzen bei dem Begründer Sonsanim Ko Myong. Gong Dong Chae – Gemeinschaft. Eines der wichtigsten Geschenke auf diesem Weg und sicher etwas, was die Welt gerade jetzt gut gebrauchen kann.

*Für Frieden, Harmonie und Freiheit.
Kamsahamnida*

The Dojang Bremen and its Kathmandu section congratulate you on your 40th anniversary. We are happy and grateful to walk this path together with all of you and we thank Sonsanim Ko Myong from the bottom of our hearts. Gong Dong Chae – Community. One of the most important gifts on this path and certainly something the world can use right now. For peace, harmony, and freedom.

Kamsahamnida

Dojang Bremen and Sektion Kathmandu

1997

Starting support of Casa Verde in Peru.

The project takes care of the education of socially discriminated children and teenagers.
Opening of the Dojang Arequipa, Peru

First meeting of the ISHA research team in Darmstadt, Germany

First International Shinson Hapkido seminar for children and youngsters

2003

Opening of the Chon-Jie-In House in Webern /Germany



International summer camp, Oberwart, Austria 1992

Der Norden gratuliert mit einem herzlichen, donnernden »Rüm hart, klaar Kiming – weites Herz, klarer Horizont«!
Wir Shinson Hapkido-Kleinmeinsdorfer*innen freuen uns auf die nächsten 40 Jahre mit Euch.
Viele Grüße aus Kleinmeinsdorf,
Schleswig-Holstein, Rotraud Hänlein

The North congratulates with a hearty, thunderous »Rüm hart, klaar Kiming – wide heart, clear horizon«!
We Shinson Hapkido Kleinmeinsdorfer look forward to the next 40 years with you.
Greetings from Kleinmeinsdorf



International summer camp, Hvidovre, Denmark 2017, © Siegmund Krieger



Dan examination, © Anna Gavras

Ois Guade zum Vierzger wünsch ma mia aus da Stoapfalz
G'freit uns narrisch, dass' des Shinson Hapkido schon seit
sechs Joar a bei uns in Bayern git.
Pfiat's eich und servus, schaugt's gern amal bei uns eina!
Dojang Regensburg

We from Stoapfalz wish you all the best for your fortieth!
We are so happy that Shinson Hapkido has been around
in Bavaria for six years now. Greetings and hello, come
and visit us!
Dojang Regensburg

2004

Opening of the Chon-Jie In House in Hamburg on the premises of the former harbour hospital in St. Pauli

2006

Introduction of the four-seasons meditation (Myong-Sang)
First International Culture Café



Dojang Aachen, Photo competition 2016, ©Katja Mummert



Dan examination, »Three comedians«, ©Anna Gavras

Der Dojang Zürich gratuliert ganz herzlich zu 40 Jahren Shinson Hapkido. Wir sind froh, Teil dieser Gemeinschaft zu sein und verbreiten Freude und Menschlichkeit in Zürich und zusammen mit Euch allen auf der ganzen Welt.

*Dojang Zürich warmly congratulates on 40 years of Shinson Hapkido. We are glad to be part of this community and we are spreading joy and philanthropy in Zürich and together with all of you, all over the world.
Dojang Zürich, Etienne Hirt*

2007

First official 4th Dan examination
(Sabomnim) at the Int. Shinson Hapkido center Dojang in Darmstadt, Germany

2009

First International Shinson Hapkido Country Course Denmark Since then, the country course has taken place every two years, alternating with Austria



International summer
camp show, 2017
© Vincent Kaperlat



Dojang Darmstadt, © Anna Gavras



1st International summer camp,

*Die Shinson Hapkido-Gemeinschaft kann viele Dinge – und feiern gehört dazu! In diesem Sinne wünscht der Dojang Erbach alles Gute zum 40. Geburtstag, weiterhin viel Zusammenhalt und möglichst viel Unbeschwertheit.
Herzliche Grüße aus Erbach im Odenwald
Günther Lust, Birgit & Jörg Thiemer*

The Shinson Hapkido community can do many things – and celebrating is one of those! With this, the Dojang Erbach sends many good wishes for the 40th anniversary, continued solidarity and as much lightheartedness as possible.

2012

International Shinson Hapkido Country Course Austria

Since then, the country course has taken place every two years, alternating with Denmark.

2013

**Publishing of the new book
»Shinson Hapkido - Bewegung
für das Leben«** written by
Sonsanim Ko Myong, which is with
800 pages the global standard
reference on Shinson Hapkido

*Liebe Shinson Hapkido-Familie,
zum 40. Jahrestag von Shinson Hapkido gratuliert der
Dojang Lüneburg herzlich. Allen wünschen wir viel Kraft
und Gemeinschaft für die Zukunft. Besonders danken
wir Sonsanim Ko Myong für seine Liebe und Geduld.*

*Dear Shinson Hapkido Family,
on the occasion of the 40th anniversary of Shinson
Hapkido, the Dojang Lüneburg would like to congratulate
you. We wish everyone much strength and fellowship
for the future. We especially thank Sonsanim Ko Myong
for his love and patience.
Dojang Lüneburg*



Belgium 1985

*Ob man nun 40 Jahre dabei ist oder erst einen Tag,
Shinson Hapkido macht das Leben heller.
Wir sind dankbar für die Zeit, die war, die da ist
und die kommen wird.
Liebe Grüße aus Hamburg-Wandsbek, Uwe Schlüter*

*Whether you have been a part of the family for
forty years or for just one day, Shinson Hapkido
makes your life brighter. We are grateful for the
time that was, that is, and that is going to come.
Warm regards from Hamburg-Wandsbek*



International Shinson Hapkido children and youngster seminar, 2018,
© Vincent Kaperlat

2017

**First official 5th Dan examina-
tion** (Bu-Sonsanim) at the Inter-
national Shinson Hapkido center
Dojang in Darmstadt, Germany

**Children and youngster
seminar – first time in Belgium**
Now alternates between Germany
and Belgium

2019

**The Chon-Jie-In Magazine
name changed to MANAM**
(meet / embrace)



International Pentecost seminar Groß-Bieberau 2007, © Stefan Schott



International summer camp, Tübingen 2022, © Anna Gavras

Was für eine Reise, 40 Jahre, was für eine wunderschöne und herzliche Familie dabei entstanden ist. Herzlichen Dank, dass wir mit Ihnen mitreisen und lernen dürfen. Wir wünschen Ihnen noch ein langes Leben.

*What a journey, 40 years, and what a wonderful and affectionate family has developed. A heartfelt thank you for giving us the opportunity to take the journey and learn with you. We wish you a long life.
Dojang Schwyz, Gisela Tschan*

2020 + 2021

Corona Pandemic started – nearly all official ISHA events until March 2020 were cancelled, the regular training in the different Dojangs was moved to online training. The Pentecost seminars took place online with reduced training hours. Online benefit galas were organised instead of the summer camps and the end of the year celebrations. The Korea study tour 2020 was cancelled as well and finally will take place in 2023.

2022

Back to on-site events – despite the ongoing Corona pandemic, many events such as Pentecost seminar, children and youngster seminar, summer camp moved back to on-site events, e.g. the summer camp in Tübingen.

Meanwhile over 50 official Shinson Hapkido Dojangs in Austria, Belgium, Denmark, Germany, Luxembourg, South Korea, Nepal, The Netherlands, Peru, Switzerland and Spain.

2023

40th anniversary of Shinson Hapkido



That was 2022



International Shinson Hapkido Association e.V.

Jan 28 – 29, Chon-Jie-In House, Webern
Annual meeting of Dojang leaders and the Int. Shinson Hapkido Association

Feb 11 – 13, Semmerin
 18th int. Shinson Hapkido **Workshop for the 3rd Dan programme**

Feb 15 – 19, Eggbergen, Switzerland
Meditation and snow

Mar 04 – 06, Seligenstadt
 36th int. Shinson Hapkido **Bu-Sabomnim workshop**

Mar 18 – 20, Cologne
 Int. Shinson Hapkido **Spring seminar**

Apr 01 – 03, Hamburg
 52nd Int. Shinson Hapkido **Kyosanim seminar**

Apr 23 – 25, Elsenborn, Belgium
 22nd Int. Shinson Hapkido **Children and youngster seminar**

May 06 – 08, Vienna, Austria
 Int. Shinson Hapkido **Austria seminar**

May 08 – 15, North Sea
 19th **Shinson Hapkido Sailing trip** in the wadden sea

May 14 – 15, Darmstadt
 36th Ki **Theoretical Dan examination** for the 1st to 3rd Dan grades



May 26, Erbach
20th anniversary Dojang Erbach

Jun 04 – 06, Groß-Bieberau
 36th int. Shinson Hapkido **Pentecost seminar**

Jul 17 – 19, Darmstadt
 36th Ki **Practical Dan examination** for the 1st to 3rd Dan grade

Jul 29 – Aug. 05, Tübingen
 38th Int. Shinson Hapkido **Summer camp**



Aug 04, Tübingen
Int. Shinson Hapkido charity show



Aug 21 – Sep 12, Korea
 18th int. Shinson Hapkido **Korea study tour**

Oct 14, Chon-Jie-In House, Webern
Annual meeting of the int. Shinson Hapkido research team

Oct 15 – 16, Griesheim
 37th int. Shinson Hapkido **Black belt seminar**

Oct 28 – 30, Seligenstadt
 10th int. Shinson Hapkido **Sabomnim workshop**

Nov 04 – 06, Berlin
 Int. Shinson Hapkido **Autumn seminar**

Nov 18 – 20, Seligenstadt
 53rd int. Shinson Hapkido **Kyosanim seminar**

Dec 16, Darmstadt
 36th Ki **Dan re-examination for covid positives in July**

Dec 17, Arheiligen
 36th Int. Shinson Hapkido **Charity gala** end of the year celebration

Extended reports on Seminars, Workshops are available at <http://www.shinsonhapkido.org/lehrgangsberichte.html>

Chon-Jie-In e.V.



05, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang – Winter meeting

Apr 09, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang – Spring meeting

July 07, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang – Summer meeting

Oct 22, Chon-Jie-In House, Webern
Myong Sang – Autumn meeting

Ki Do In Teacher Training

North Hamburg
 Jan 22/Part one compact workshop for black belts
Step two seminars: Feb 25 – 27, Jun 10 – 12 and Nov 11 – 13

South Seligenstadt
Step one seminars: Jan 21 – 23, Apr 22 – 24 and Sep 30 – Oct 02



36th Dan examination in 2022

Dan examination – back to normal

Congratulations for passing the Dan exam successfully
Wir gratulieren zur bestandenen Shinson Hapkido-Danprüfung

1. Dan – 36. Ki



Judith Dengler, Darmstadt / D
Willi Filz, Amel / B
Paula Filz, Amel / B
Justin Hodura, Darmstadt / D
Laurence Jost, Darmstadt / D
Kolja Karsten, Bremen / D
Tim Weber, Darmstadt / D

2. Dan



Camilla Bogelund Holck, Holbaek / DK
Etienne Hirt, Zürich / CH
Caroline Haefke, Semmerin / D

3. Dan – Bu-Sabomnim



Christina Huby, St. Vith / B
Jürgen Großmann, Berlin / D
Erwin Maraite, Elsenborn / B
Patrick Simons, St. Vith / B

36th Dan examination in 2022

Just come and train with us

Trainier doch einfach mit



In diesem Jahr haben 5 Belgier*innen erfolgreich an der Danprüfung zum 36. Ki teilgenommen: Willi und Paula Filz zum 1. Dan, Christina Huby, Erwin Maraite und Patrick Simons zum 3. Dan. An dem Juni-Wochenende haben wir bei hohen Temperaturen viel geschwitzt, neue Erfahrungen gesammelt, sind den Berg emporgelommen und haben ihn erreicht. Am Sonntag, wo es wieder den Berg hinunterging, waren die kreativeren Themen angesagt, wie z.B. die freie Form (Hwalyong Sul).

Für unsere freie Form hatte Erwin eine Geschichte von einem alten Mann im Kopf, der vor dem Dojang steht und gerne mittrainieren möchte. Als Porträt für die Karikatur dient unser geschätzter Sabomnim Martin Backes (1. Ki).

Trainier doch einfach mit

»Trainieren in Gemeinschaft und mit Freude ist in einer Welt mit immer mehr Unsicherheiten von großer Bedeutung. Das Lied soll zum Mitmachen einladen, sich gemeinsam zu bewegen, und soll Mut machen, über seinen Schatten zu springen – d.h. sich zu trauen. Es kann den Menschen einen Weg zeigen, die zum Beispiel aufgrund ihres Alters oder wegen ihrer finanziellen Situation glauben, nicht mehr dazugehören zu können. Shinson Hapkido ist für alle da.«



1. Ein al - ter Mann sitzt vor der Do - jangs - tür, der so ger - ne ein - mal trai - nieren würd'.
 2. Im Do - jang ist die E - ner - gie ganz groß, a - ber kei - ner sieht den al - ten Mann.
 3. So man - cher sitzt viel - leicht al - lein zu - haus, der so ger - ne sich wieder be - wegen würd'.

4. Doch er hat viel zu we - nig Geld, ob - wohl das nicht zählt.
 doch da kommt ein Kyosa mit viel Ki und spricht ihn ein - fach an.
 Ganz heim - lich da wartet er nur darauf, dass je - mand mit ihm

9. 2. Trainier' - doch ein - fach mit, hab' doch kei - ne Angst,
 spricht:

13. im gro - ßen Do - jang sind wir al - le eins. Hast du auch kein Geld, das ist uns e - gal,

17. Trainie - re mit und küm - mer' dich nicht drum.

Text: Erwin Maraite; Melodie: Bläck Föhs, 2022, Shinson Hapkido Hwalyong Sul

This year, 5 Belgians successfully took part in the Dan examination for the 36th Ki: Willi and Paula Filz for the 1st Dan, Christina Huby, Erwin Maraite and Patrick Simons for the 3rd Dan. During this weekend in June, we were sweating a lot due to the high temperatures, we collected new experiences, climbed the mountain and reached the top. On Sunday, when it was time to go downhill, we covered the more creative topics, such as the free forms (Hwalyong Sul).

For our free form, Erwin had thought of a story of an old man who is standing in front of the Dojang and wants to take part in the training. Our valued Sabomnim Martin Backes (1st Ki) served as a portrait for the caricature.

Just come and train with us

»Training together and with joy is of big value in a world with more and more insecurities. The song is supposed to invite participation, to move together and to encourage us to go beyond our personal limits – to have the courage. It can show a path to people who, because of their age or their financial situation, believe that they cannot be a part of the community anymore.

Shinson Hapkido is there for everyone.«

local & global news in 2022

Darmstadt

Nachrufe:



Im biblischen Alter von 100 Jahren friedlich eingeschlafen

Unser ältestes und langjähriges treues

Mitglied Helma Zängerlein ist in der Nacht auf den 10. August 2022 friedlich, still und leise von uns gegangen. Wir behalten sie in Erinnerung, wie sie geistig für ihr Alter erstaunlich fit noch letztes Jahr ihren 100. Geburtstag erlebt hat. Mit Sicherheit waren die sozialen Kontakte und das Training in ihrer geliebten Mittwochsgruppe eine wichtige Förderung zum Erreichen eines solch biblischen Alters – Wir trauern um eine besondere Frau, die uns bis ins hohe Alter ein Vorbild war.

Peacefully fell asleep at the biblical age of 100

Our oldest and loyal member of many years, Helma Zängerlein, passed away peacefully, quietly and silently in the night of 10 August 2022.

We remember her as being mentally surprisingly fit for her age when she celebrated her 100th birthday last year. Certainly, the social contacts and the training of her beloved Wednesday group were an important encouragement to reach such a biblical age ... We mourn the loss of a special woman who was a role model for us up until her old age.

The members of Dojang Darmstadt



Philipp Mitterle

12.Ki / Dojang Darmstadt, † 19.11.2021
Was willst du geben, wenn der

Tod an deine Tür klopft?

Die Fülle meines Lebens – den süßen Wein der Herbsttage und der Sommer-

nächte, meinen kleinen Schatz, den ich in den Jahren gesammelt habe, und Stunden, die reich an Leben sind. Das soll mein Geschenk sein, wenn der Tod an meine Tür klopft.

Rabindranath Tagore

Glückliche Jahre – voller Dankbarkeit, dass sie gewesen, voller Trauer, weil sie vorüber.

Erbach 20 Jahre Shinson Hapkido im Odenwald

Vor zwei Jahrzehnten eröffnete Günther Lust einen Dojang in Erbach, seitdem trainieren Erwachsene verschiedener Gürtelfarben dort. In den letzten Jahren kam eine Ki Do In-Gruppe hinzu, und seit einem Jahr trainieren auch Kinder zwischen fünf und neun Jahren dort.



Für die Lehrer*innen und Schüler*innen zeigt das Jubiläum vor allem: Weitermachen lohnt sich! Nicht immer war das Durchhalten als Gemeinschaft einfach, doch selbst in Corona-Zeiten fanden sich einige Mitglieder zu Online-Trainings zusammen. Umso schöner war es, die 20 Jahre mit einer Vorführung und einem Fest zu würdigen.

Dojangleiter Günther Lust und alle Mitglieder freuten sich sehr über den Besuch von Sonsanim Ko Myong und vielen Shinson Hapkido-Freunden anderer Dojangs.

20 years Shinson Hapkido in the Odenwald

Two decades ago, Günther Lust opened a Dojang in Erbach. Since then, adults of different belt colours train

there. During the last years, a Ki Do In group was added to the training plan, and one year ago, a group of children between five and nine years started training as well.



For the teachers and students, the anniversary shows especially one thing: It is worth to keep going! It hasn't always been easy to go on, but even during the Corona pandemic, a few members met online to train. It was even better to celebrate the 20-year anniversary with a show and a party.

Dojang leader Günther Lust and all members were especially happy about the visit from Sonsanim Ko Myong and many Shinson Hapkido friends from other Dojangs.

Birgit Thiemer, Dojang Erbach

Schweiz Schnee- und Meditationswoche Mmmh – jaaa, ja



Man stelle sich folgenden Dialog in behäbigem Schweizer Dialekt mit vielen Gedankenpausen vor:

A: Du.

B: Ja.

A: Hast du das gewusst?

B: Was?

A: Dieses Jahr fanden die Shinson Hapkido-Schnee- und Mediations-tage in den Urner Bergen in der Schweiz statt.

B: Ja was!

Nachdenken, lange Pause
A und B: Mmmh – jaaa, ja.

Nachdenken, lange Pause

A: Du.

B: Ja.

A: Die hatten Glück.

B: Ja was!

A: Trotz Regens und nassen Schnees gingen die Schneeschuhlaufen.

B: Ja was!

A: Und weißt du das?

B: Was?

A: Die hatten auch noch Spaß dabei.

B: Ja was!

A: So sind die eben. Machen das Beste daraus.

Nachdenken, lange Pause

A und B: Mmmh – jaaa, ja.

(Adaptierter Auszug aus dem Kurztheater von Giuli und Matthias vom Galaabend)



Für die Organisation und die Leitung dieser tollen Tage in den Bergen, die reinigenden und wohltuenden Meditationen, die wunderschönen Bewegungsstunden, die herzliche Gemeinschaft und für das Ki, das wir von diesem schönen Ort mitnehmen durften, bedanken wir uns ganz herzlich.

Sara Weinberger, Dojang Cham



Dojang Cham, Switzerland

Eine Vision wird wahr ...

A vision becomes reality



Ob Klein oder Groß, Jung oder Alt, alle staunen beim ersten Anblick und Betreten der neuen Räumlichkeiten im Lagerhaus am Eingang des neuen »Papieri«-Stadtteils in Cham.

Nach fünf Jahren intensiver Projektarbeit und pünktlich zum 30-jährigen Unterrichtsstart-Jubiläum hat der neue Chon-Jie-In-Dojang seine Türen am 22.08.2022 für seine Vereinsmitglieder zum gemeinsamen Trainingsstart nach den Sommerferien geöffnet. Obwohl der Dojang noch nicht ganz fertig gebaut ist, strahlt der liebevolle Innenausbau mit viel Jung- und Altholz bereits jetzt, trotz seiner hohen Räumlichkeiten, viel Wärme und Gemütlichkeit aus.

Die Vision von Sabomnim Thomas Werder, einen Begegnungsort zu schaffen, wo sich nicht nur die Vereinsmitglieder, sondern auch die ganze Bevölkerung treffen kann, geht in Erfüllung. Nicht nur auf den Matten begegnen, sondern auch auf dem »Papieri-Gleis« im gemütlichen, selbst umgebauten Vereins-BISTRO gleiso8-Bahnwaggon sich treffen und austauschen ist ein Herzenswunsch des Sabomnims.

»Begegnen und bewegen – Shinson Hapkido leben« ... ein wunderschöner Ort dafür ist mit viel Herzblut, Fleiß, Ausdauer und Eigenleistung erschaffen worden! Ein großes Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer und an alle, die das Projekt in irgendeiner Form unterstützt haben.

»Kamsahamnida« an Sabomnim Thomas Werder für seinen unermüdlichen Einsatz.

Small and tall, young and old, everyone is in awe when they first see and enter the new facilities in a warehouse at the new »Papieri«-district of Cham.

After five years of intensive project work and just in time for the 30-year anniversary, the new Chon-Jie-In Dojang has opened its doors on August 22nd, 2022, for the members of our association, so we could start training together. Even though the Dojang isn't quite finished and has high ceilings, the loving interior with a lot of saplings and wood waste already radiates much warmth and coziness.

The vision of Sabomnim Thomas Werder to create a place for social encounters, where not only members of the association but also the entire population can meet, now becomes a reality. It is the heartfelt wish of the Sabomnim that people will not just come together on the mat but also meet and communicate on the »Papieri-rail« in the cozy railway wagon, which we reconstructed as Bistro »gleiso8«.

»Meeting and Movement – Living Shinson Hapkido« ... a wonderful place for this has been created with lots of heart's blood, diligence, endurance and personal contribution! We are sending a big thank you to all helpers and everyone who has supported the project in any way.

»Kamsahamnida« to Sabomnim Thomas Werder for his tireless effort.



Andrea Durrer, Jejanim and assistant teacher, Chon-Jie-In Dojang Cham.

Shinson Hapkido in Freiburg

Solo auf Freiburger Bergen

Alone on the Freiburger mountains



Nach sechs Jahren Jugendtraining in Hamburg ist Shinson Hapkido ein immer wichtigerer Bestandteil in meinem Alltag geworden. Neben der Bewegung zogen mich auch enge Freundschaften und die allgemeine Dojanggemeinschaft an immer mehr Abenden der Woche in den Dojang.



Im Herbst 2018 bin ich für mein Studium von Hamburg nach Freiburg gezogen. Bei der Studienstadtwahl war darum die Existenz eines Dojangs eigentlich ganz wichtig, am Ende fiel die Entscheidung dann aber eher aus dem Bauch heraus auf Freiburg. Mein Lehrer Sabomnim Christian Schmidt hatte mir schon beim Abschied ans Herz gelegt, die Gelegenheit zu nutzen, Unterricht zu geben. Obwohl ich schon länger beim Kindertraining assistiert hatte, war ich meinem eigenen Gefühl nach noch sehr weit entfernt davon, selbst zu unterrichten. Deshalb verbrachte ich das erste Jahr mit viel Solo-Training auf Freiburger Bergen, nutzte Hamburg-Besuche zum Trainieren und nahm möglichst viele Lehrgänge mit. Irgendwann wurde der Wunsch nach einer

richtigen Gruppe aber stärker, und der Plan, einen Unisportkurs ins Leben zu rufen, nahm mehr und mehr Gestalt an.

Tatsächlich kam dann auch bald eine Kurszusage für das nächste Sommersemester. Die Vorfreude, Aufregung und Befürchtungen, was alles schiefgehen könnte, die ab da durch meinen Kopf spukten, wurden im Frühjahr jäh durch die erste Corona-Welle und alle darauffolgenden Regelungen und Absagen zerstreut. So erging es mir dann auch die nächsten zwei Semester, sodass es erst im Winter 2021 tatsächlich losgehen sollte. Mittlerweile hatte ich mit Rahel und Christoph zwei motivierte Schüler*innen aus anderen Dojangs als Assistenzen gewonnen, trotzdem bewegten mich vor dem ersten Training noch viele Zweifel. Vor allem beschäftigte mich, dass ich nun Shinson Hapkido vor anderen Menschen repräsentieren würde, und ich hatte Sorge, dem in irgendeiner Weise nicht gerecht zu werden. Ich habe daraufhin den Ratschlag bekommen, mich darauf zu besinnen, wieso ich überhaupt Training geben möchte. Bei mir ist das der Wunsch, meine Freude und Begeisterung für Shinson Hapkido weiterzugeben und so durch das Verbreiten des Gedankens von Shinson Hapkido diesem gleichzeitig etwas zurückzugeben. Zu diesem Schluss zu kommen hat mir geholfen, meine Sorgen zu überwinden und einfach zu machen. Zu Beginn waren meine Trainings trotzdem noch sehr stringent durchgeplant, und erst mit der Zeit konnte ich auch selbst besser abschalten und spontan schöne Stunden geben. Im zweiten Semester erweiterten wir den Unisportkurs um ein offenes Training im Park und hielten sogar einen Mini-Lehrgang mit meinem Lehrer ab, bei dem eine Schülerin ihre Prüfung zum 9. Kup bestand. Den Fortschritt bei allen Schüler*innen zu sehen und das Entstehen einer kleinen, sehr schönen Shinson Hapkido-Gemeinschaft erfüllt mich mit großer Freude und Stolz.

Im Herbst 2022 werde ich weiter nach Leipzig ziehen, und es wird mir äußerst schwerfallen, die Gruppe in Freiburg zurückzulassen. Ich bin sehr froh, dass Rahel und Christoph den Unterricht von nun an gemeinsam übernehmen werden. Nach dieser Erfahrung möchte ich alle jungen (und



nicht so jungen) Menschen, die sich in Orten ohne Shinson Hapkido-Schule wiederfinden, dazu ermutigen, die Chance zu nutzen und selbst zu unterrichten. Man kann sehr viel über sich und Shinson Hapkido lernen, auch wenn dies manchmal (in meinem Fall definitiv) einer großen Überwindung bedarf. Ich denke, es passt sehr gut zu Shinson Hapkido, dass es beim Unterrichten nicht unbedingt um eine bestimmte Gürtelstufe oder einen Titel geht, sondern darum, die innere Klarheit weiterzugeben, was man gelernt hat und das Beste zu tun. Zum Abschluss möchte ich mich bei der Organisation des University Sports in Freiburg für das Vertrauen, bei Sabomnim Christian für allzeitigen Rat und Ermutigung, bei Rahel und Christoph für die Unterstützung und die Fortführung der Gruppe sowie bei allen meinen Schüler*innen für ihr Vertrauen und Interesse bedanken!

Ich hoffe, in Zukunft erneut Teil einer so schönen Gemeinschaft sein zu dürfen.

After six years of youth training in Hamburg, Shinson Hapkido has become an always-important part of my everyday life. Apart from the movement, the deep friendships and the Dojang community have pulled me to the Dojang on more and more evenings of the week.

In fall 2018 I moved from Hamburg to Freiburg for my studies. The existence of a Dojang had been an important factor for choosing the place of study, but in the end I trusted my gut feeling in choosing Freiburg.

At our farewell, my teacher Sabomnim Christian Schmidt had given me the advice to use this chance to teach. Although I had been assisting at the children's training for quite some time, I still felt a long way from teaching myself. Therefore, I spent much time during my first year training alone on the Freiburger mountains, used my visits in Hamburg to train and took part in as many seminars as possible. At some point, the wish to have a real group grew stronger and the plan to start a course at the University got more and more concrete.

Soon the approval of the course for the next summer semester arrived. But the thrill of anticipation, the excitement and worries about all the things that could go wrong, which sometimes entered my mind, were abruptly blown away in Spring by the

first wave of Corona infections and all the rules and cancellations that followed. The same happened during the second semester so that it took until winter 2021 to finally start. By then I had won two motivated students, Rahel and Christoph, from other dojangs as assistants, but I was still doubtful before the start of the first training. I especially worried that I would now represent Shinson Hapkido in front of other people and I was afraid that I wouldn't live up to that in any way. Then I got the advice to remember why I wanted to do the training in the first place. For me, it is the wish to pass on my joy and enthusiasm for Shinson Hapkido and also to give something back by spreading the ideas of Shinson Hapkido. Contemplating this has helped me to surpass my worries and simply to do it. At first my trainings were still quite stringently planned, and only with time I was better able to unwind and spontaneously give nice trainings. During the second semester we expanded the University course by adding an open training in the park, and even had a mini-seminar with my teacher, during which one student passed her exam for 9th Kup. Seeing the progress of all students and building a little, very beautiful Shinson Hapkido community fills me with joy and pride.

In autumn 2022 I will move to Leipzig, and it will be very hard for me to leave behind the group in Freiburg. I am very happy that from now on, Rahel and Christoph will take over the teaching together. After this experience I want to encourage all young (and not so young) people who are in a place without Shinson Hapkido schools to use this chance and start teaching. One can learn much about oneself and about Shinson Hapkido, even if it (as in my case) takes a lot of effort. I think it is very fitting for Shinson Hapkido that teaching isn't necessarily about a certain belt-level or a title, but about passing on inner clarity, what we have learned ourselves and about doing our best.

Finally, I want to thank the organization for University sports for the trust, Sabomnim Christian for always giving me advice and encouragement, Rahel and Christoph for the support and for continuing with the group, and all my students for their trust and interest!

I hope to again be part of such a great community in future.



Onno Nennecke, 2. Kup, Dojang Hamburg 1 (Altona), 23 Jahre, Masterstudium Earth System Data Science and Remote Sensing in Leipzig.

The History of Shinson Hapkido in Denmark



Shinson Hapkido / Kung Jung Mu Sul (KJMS) Hapkido started in Denmark in the mid-1980s, when starting February 1985, a small group of experienced Taekwondo people participated in intensive KJMS-Hapkido courses over many weekends in Risskov near Aarhus, where the Korean master Sabomnim Ko Myong taught and graduated them.

The first training of others took place as a special offer under the Taekwondo Clubs in Holbæk and Aarhus. In September 1986, the first official class started in Holbæk under the leadership of Mogens Hemann Christiansen, who at that time was 4th Dan in Taekwondo and 3rd Kup in KJMS-Hapkido. A few of his Taekwondo students (including Michael Eibye), who had also become interested in KJMS-Hapkido, assisted Mogens in training.

Kim Vinther Larsen and Jørgen Christiansen and the other white belts from »Class 1« were first trained by Grandmaster Ko Myong at a weekend gathering in November 1986. Under the leadership of Benny Olesen, the official training began in Jernløse 1987.

In 1989, **Mogens Hemann Christiansen** and **Benny Olesen** graduated to 1st dan at the 3rd black belt test (3rd Ki) and the following year **Kim Vinther Larsen** and **Jørgen Christiansen** became 1st dan (4th Ki).

In 1989, 1990 and 1991, there was a great development in Denmark. On 20 June 1989, Dojang Hvidovre was founded (actually a section of Dojang Holbæk). Dojang Roskilde was founded on 26 April 1990 and was taught by Jørgen Christiansen (4th Ki). Dojang Næstved was founded on 9 September 1990 and had **Jan Møller** (5th Ki) as leader, and in August 1991 Dojang Tømmerup was established with **Michael Eibye** (5th Ki) as Dojang leader. On Funen, training took place in Nyborg, Munkeby and Bellinge under the leadership of Benny Olesen, and in Jutland Dojang Aarhus existed.



Dojang Roskilde, summer camp
Oberwarth, Austria 1992



The next wave of Dojang openings took place in 1996 – 1997, when Dojang Copenhagen was established in September 1996, and subsequently Dojangs were also established in the Jutland towns of Struer and Støvring, all three places under the leadership of Benny Olesen. Many of the above Dojangs / training centres do not exist today, many of those that have been closed down have had a lifetime of about 10 years, which is the case for Næstved, Copenhagen and Jernløse.

In the two old still existing Dojangs Holbæk and Aarhus there have been several Dojang leaders over the years. In Holbæk Mogens Hemann Christiansen (3rd Ki) was naturally the first, then Kim Vinther Larsen (4th Ki) took over the role in 1991, **Frank Larsen** (10th Ki) became Dojang leader in 1997 and in 2021 he passed on the task to **Maria Larsen** (16th Ki). In Aarhus it started (unofficially) with **Momme Knudsen**, later Benny Olesen (3rd Ki), from 1993 **Morten Høgh** (7th Ki) and since 2015 **Jesper Skou Pedersen** (22nd Ki) have been the Dojang leaders. Hvidovre officially became an independent Dojang in 2010 with **Torben Bruun** (17th Ki) as leader.

The most recent restructuring of Dojangs and leadership in Denmark was that section Jyderup, which was created in October 2015, officially became an independent Dojang in October 2021, and Dojang Tømmerup has subsequently ceased to exist. With this, Michel Eibye (5th Ki) has passed on the leadership role to **Sune Rasmussen** (32nd Ki).

Today, the Danish Shinson Hapkido training is spread over 5 Dojangs; 4 in Zealand (Hvidovre, Roskilde, Holbæk, Jyderup) and one in Jutland (Aarhus)

So far, 47 Danes have been graduated to black belt. 12 black belts (about 25%) originate from the Aarhus / Benny line, while 35 black belts (about 75%) originate from the Mogens / Holbæk line, both of which, however, were students of Sonsanim Ko Myong.

Yours sincerely, Jørgen Løye Christiansen





Danish black belts 2004

Shinson Hapkido / Kung Jung Mu Sul (KJMS) Hapkido begann in Dänemark Mitte der 1980er Jahre, als eine kleine Gruppe erfahrener Taekwondo-Menschen ab Februar 1985 an vielen Wochenenden an intensiven KJMS-Hapkido-Kursen in Risskov bei Aarhus teilnahm, wo sie vom koreanischen Meister Sonsanim Ko Myong unterrichtet und graduiert wurden. Das erste Training von vielen fand als Sonderangebot über die Taekwondo-Clubs in Holbæk und Aarhus statt.

Im September 1986 begann dann das erste offizielle Training in Holbæk unter der Leitung von Mogens Hemann Christiansen, der zu diesem Zeitpunkt den 4. Dan in Taekwondo und 3. Kup in KJMS-Hapkido hatte. Mogens wurde beim Training von einigen seiner Taekwondo-Schüler (darunter Michael Eibye) unterstützt, die sich auch für KJMS-Hapkido interessierten. Kim Vinther Larsen und Jørgen Christiansen und die anderen Weißgurte der »Klasse eins« wurden erstmals von Großmeister Ko Myong bei einem Wochenendtreffen im November 1986 unterrichtet. In Jernløse begann das Training offiziell 1987 – unter der Leitung von Benny Olesen.

Im Jahr 1989 graduierten **Mogens Hemann Christiansen** und **Benny Olesen** bei der dritten Schwarzgurtprüfung (3. Ki) zum 1. Dan, und im folgenden Jahr **Kim Vinther Larsen** und **Jørgen Christiansen** (4. Ki).

In den Jahren 1989, 1990 und 1991 gab es eine große Entwicklung in Dänemark. Am 20. Juni 1989 wurde der Dojang Hvidovre gegründet (eigentlich eine Sektion des Dojangs Holbæk). Der Dojang Roskilde wurde am 26. April 1990 gegründet, geleitet von Jørgen Christiansen (4. Ki). Der Dojang Næstved wurde am 9. September 1990 gegründet, geleitet von **Jan Møller** (5. Ki), und im August 1991 wurde der Dojang Tømmerup, mit **Michael Eibye** (5. Ki) als Dojangleiter, gegründet. Auf Fünen fand das Training in Nyborg, Munkeby und Bellinge unter der Leitung von Benny Olesen statt, und in Jütland gibt es den Dojang Aarhus.



Dojang Roskilde
2006, spot the four
current black belts

Die nächste Welle von Dojang-Eröffnungen fand in den Jahren 1996–1997 statt, als im September 1996 in Kopenhagen und anschließend auch in den jütländischen Städten Struer und Støvring Dojangs gegründet wurden, alle unter der Leitung von Benny Olesen. Viele der oben genannten Dojangs / Ausbildungszentren gibt es heute nicht mehr, die meisten – wie Næstved, Kopenhagen und Jernløse – gab es zehn Jahre lang.

In den beiden alten, noch existierenden Dojangs Holbæk und Aarhus hat es im Laufe der Jahre mehrere Dojangleiter gegeben. In Holbæk übernahm 1991 Kim Vinther Larsen (4. Ki) von Mogens Hemann Christiansen (3. Ki), **Frank Larsen** (10. Ki) wurde 1997 Dojangleiter und übergab 2021 an **Maria Larsen** (16. Ki). In Aarhus begann es (inoffiziell) mit **Momme Knudsen**, später Benny Olesen (3. Ki), ab 1993 **Morten Høgh** (7. Ki), und seit 2015 ist **Jesper Skou Pedersen** (22. Ki) Dojangleiter. 2010 wurde Hvidovre zum offiziellen Dojang mit **Torben Bruun** (17. Ki) als Leiter. Die jüngste Umstrukturierung betraf die Sektion Jyderup, die im Oktober 2015 gegründet wurde und im Oktober 2021 ein offizieller Dojang wurde, der Dojang Tømmerup wurde in Jyderup integriert und existiert nicht mehr. Michel Eibye (5. Ki) hat damit die Dojangleitung an **Sune Rasmussen** (32. Ki) weitergegeben.



Heute ist das dänische Shinson Hapkido-Training auf fünf Dojangs verteilt; vier in Seeland (Hvidovre, Roskilde, Holbæk, Jyderup) und einer in Jütland (Aarhus). Bisher wurden 47 Dänen zum Danträger graduiert. 12 davon (ca. 25 %) stammen aus der Aarhus- / Benny-Linie, während 35 (ca. 75 %) aus der Mogens- / Holbæk-Linie kommen. Beide hatten Sonsanim Ko Myong als Lehrer.

Mit freundlichen Grüßen, Jørgen Løye Christiansen



Sabomnim Jørgen Løye Christiansen, 4. Dan, 4. Ki, Leader of Dojang Roskilde. Born in 1969 in Holbaek. He is a geologist and geographer, works as an associated Professor at University College Absalon at the Department of Teacher Education.

Jørgen Løye Christiansen, geboren in Holbæk, ist Geologe und Geograf und arbeitet als Hochschullehrer am Absalon-College in der Lehrerbildung. Er leitet den Dojang Roskilde.

Segelreise 2022

Chong Jung Dong in the Wadden Sea



Eine 28 Meter lange schwimmende WG mit integriertem Dojang? Gibt's nicht?

Doch, na klar gibt's das, und zwar auf dem See-Ewer »Jonas von Friedrichstadt«.

2022 fand endlich die berühmte Shinson Hapkido-Segelreise wieder statt – eine Woche segeln im nordfriesischen Wattenmeer bei schönem Frühlingwetter. Elf Männer und elf Frauen, ein supernetter Skipper und ein ebenso netter und geduldiger Bootsmann machten sich am Freitag, den 13. Mai, von Husum auf in Richtung Nordsee-Inseln.

Was passiert da so auf einer Shinson Hapkido-Segelreise? Die Gruppe bedient das Schiff; zwei Masten, fünf Segel, fünf Schoten, vier Stage und drei Winden wollen bewegt werden. Wir fanden unseren Segel-Arbeitsplatz für die Woche am Vor-, Groß- und Besansegel und konnten am Samstag in See stechen.

Für zusätzliche Bewegung gab es täglich ein- oder mehrmals tolle Shinson Hapkido-Trainings von Bu-Sonsanim Christoph Albinus und Sabomnim Bernhard Tessmann. An Deck und an unseren Anker- und Liegeplätzen haben wir mit und in der Landschaft trainiert, auf Schafwiesen, am Strand oder bei Ebbe auf dem Meeresgrund – tolle und ungewöhnliche Naturerlebnisse. Am zweiten Abend auf dem Schiff ließen wir uns trocken fallen und konnten mit dem Changbong im Schlick vor und in mystisch anmutender Wattkulisse trainieren – großartig.

Der Schiffsalltag gestaltet sich deutlich anders als gewohnt: Morgenmeditation, frühstücken, Training, Schiff seeklar machen (die Leute ebenfalls), aus dem Hafen auslaufen und

Segel setzen, irgendwann in einem neuen Hafen festmachen und dann wieder Training in der Natur, Abendessen, das die jeweilige Koch-Crew zwischendurch vorbereitet hat, abends singen oder Akupressur oder Geschichten oder ...

Aber halt, die großen Chefs im Wattenmeer sind natürlich Ebbe und Flut und der Wind, die den Tagesablauf eigentlich immer durcheinanderwürfeln. Mal steht man morgens um 4.30 Uhr auf, um mit ablaufendem Wasser aus dem Hafen zu kommen, mal findet man sich plötzlich auf dem Wattboden wieder, weil der nächste Hafen zu weit ist. Da heißt es, immer flexibel bleiben und mit dem Wind bewegen.

Nach einer Woche sind wir glücklich, gut durchbewegt und durchgepustet wieder in Husum eingelaufen und noch auf ein Fischbrötchen eingeladen worden – besser geht's nicht.

Vielen Dank an alle und gerne wieder.



A 28-meter-long swimming living community with integrated Dojang? Doesn't exist?

Yes, of course it does, on the smack boat »Jonas von Friedrichstadt«.

In 2022 the famous Shinson Hapkido sailing journey could finally take place again – sailing on the North Frisian Wadden Sea for one week in beautiful spring weather. Eleven men and eleven women, an extremely nice skipper and a just as nice and patient petty officer started out from Husum towards the North Sea Islands on Friday, May 13th.





What exactly happens on such a Shinson Hapkido sailing journey? The group operates the ship; two masts, five sails, five sheet ropes, four stays and three wenchs want to be moved. We found our sailing workstations for the week at the head, main and spanker sail and put to sea on Saturday. For additional movement, each day there were one or several great Shinson Hapkido trainings by Bu-Sonsanim Christoph Albinus and Sabomnim Bernhard Tessmann. On deck and at our anchorage and moorings, we trained with and within the countryside, on sheep pastures, on the beach or during low tide on the seabed – great and unusual experiences in nature. On the second evening, we let the ship fall dry and were able to train with the Changbong in the mud in front of a mystic-seeming tidal flat scenery – wonderful.

The day to day on the ship was significantly different from what we are used to: morning meditation, training, getting the ship ready for sail (and the people as well), leaving the harbor and setting sail, at some point mooring in the next harbor and then again training in nature, dinner, which the respective cooking

crew had prepared in-between chores, singing or acupuncture or telling stories or other activities in the evening. But wait, the big bosses in the Wadden Sea are of course low and high tide and the wind, which basically always jumble up the daily routine. Sometimes one gets up at 4:30 am to catch the outgoing tide, sometimes one finds oneself stranded on the seabed because the next harbor is too far away. It is always important to stay flexible and to move with the wind. After one week we reached the harbor in Husum happy, well-moved and buffeted by the wind, and were even treated to a fish sandwich – it couldn't have been better.

Many thanks to all, and hopefully until next time.



Christopher Bohn, Kleinmeinsdorf, Section of Dojang Semmerin

International summer camp 2022

Endlich wieder Sommerlager!

Finally, a summer camp again

Wir, mein Mann Rainer, meine zwei Jungs Lukas (9) und Philipp (12) und ich, reisten Freitag mit einem vollgepackten Auto an.

Unser Dojangleiter und andere waren schon früher angereist und halfen uns beim Ausladen und Aufbauen des Zelttes. Das stand schnell, und wir konnten uns einen ersten Überblick verschaffen. Als ich vom Zeltplatz nach Tübingen runterblickte, musste ich innehalten und tief durchatmen. Die Energie von diesem wunderschönen Panoramablick nahm ich viele Male in mich auf. Ihr lebt so schön in Hagelloch.

Samstag freute ich mich auf die Eröffnungsfeier auf dem Sportplatz. Es ist beeindruckend, wenn viele in Doboks gleich Gekleidete zu einem Ort hinstreben und sich dort bündeln, und ich gehöre mit dazu – Wie schön! Ich fühlte mich in der Gemeinschaft aufgenommen und akzeptiert. »Wie haben mir solche Festivitäten in den letzten Jahren gefehlt«, dachte ich mir, als die Eröffnungsreden gehalten wurden und die Musikkapelle von Hagelloch spielte. Hat mein jüngster Sohn so etwas schon bewusst miterlebt?

Und schon ging es mit dem Gemeinschaftstraining los. Hier geht es nicht um mich oder doch auch? Im Training nehme ich bewusst alle wahr, die neben, vor und hinter mir sind, die Natur um mich und letztendlich auch mich. Was für eine schöne, kleine, einfache Welt.

Freudig fieberte ich auf das erste Gruppentraining hin, denn die ersten fünf Su-Übungen waren mir bekannt, und ich fühlte mich sicher und selbstbewusst. Am zweiten Tag kamen erste Unsicherheiten, ob ich zum Training gehen soll. Eine unglückliche Fallübung und die Frage: »Bin ich die Einzige, die noch nicht alle Übungen kann?« erschwerten meinen Gang. Der Wunsch, alle Su-Übungen einmal zu machen, überdeckte meine Ängste und motivierte mich immer wieder. Auch weil es sehr lehrreich war und sich mein Notizbuch mit vielen neuen Inspirationen und Tipps füllte. Die Vielfalt der wechselnden Lehrer*innen zeigte mir zudem die unterschiedlichsten Technikperspektiven. Die Gruppe war sehr nett, aber richtig wohl fühlte ich mich bei ein/zwei Menschen, bei denen ich Achtung, Respekt und Geduld spürte und denen ich vertraute. Sind das neue Freundschaften?

Mein Herz füllte sich täglich mit mehr Freude. Wir haben durch das Sommerlager wieder zu einer Gemeinschaft gefunden. Waren es die Nachmittage im Freibad Tübingen, waren es die gemeinsame Zeit beim Essen, Spülen oder die geselligen Abende im Festzelt? Ich liebe Euch.

Der Freitag und somit der Tag des Abschieds kam viel zu schnell. Aber nach dem Sommerlager ist vor dem Sommerlager. Vielen Dank für die schöne Zeit!

We, that is my husband Rainer, my two boys Lukas (9) and Philipp (12) and I, arrived on Friday with a fully packed car.

Our Dojang leader and others had arrived sooner and helped us to unpack and put up the tent. It was standing quickly, and we could get a first overview. When I looked down onto Tübingen from our camping ground, I had to stop and breathe.

I gathered the energy from this wonderful panorama many times. You are living in such a beautiful place in Hagelloch.

On Saturday, I was looking forward to the opening ceremony at the sporting field. It is impressive when many people clothed in Doboks are moving towards one place and merge there and I am a part of it – how beautiful! I feel accepted in this community. »How I have missed festivities such as this in the past years«, I thought when the opening speeches were held and the band from Hagelloch was playing. Had my younger son consciously experienced something like this before?

Already, it was time for community training. It isn't about me, or maybe about me as well? During the training I consciously appreciate everyone who is next to me, in front or behind me, the nature around me and finally myself. What a beautiful, small, simple world.

Joyfully, I simmered with excitement for the first group training,

as I knew the first five Su-techniques and I felt sure and self-confident. On the second day, the first insecurities came, whether I should go to the training. One unfortunate falling technique and the question »Am I the only one who can't do all the techniques yet?« impeded my stride. The wish to do all Su-techniques once covered up my fears and motivated me again and again. Also because it was very educational and my notebook filled with many new inspirations and tips. The diversity of the changing teachers also showed me different perspectives of the techniques. The group was very nice, but I especially felt comfortable with one or two people, with whom I felt mutual consideration, respect and patience and whom I trusted. Are those new friendships?

My heart filled with more joy each day.

Through the summer camp, we have found a community again. Was it the afternoons in the outdoor swimming pool Tübingen, or the time spent together during meals, dishwashing or the companionable evenings in the community tent? I love you.

Friday, and with it the farewell, arrived far too quickly. But after the summer camp is before the summer camp. Many thanks for the wonderful time!



Stefanie Trunk, Dojang Schwarzach



Pictures of summer camp: © Anna Gavras





Gutes behalten –

40 Jahre Shinson Hapkido, eine gute Gelegenheit, zurückzublicken, ohne Gegenwart und Zukunft zu vergessen.

Die Fünf Lehrmethoden, die uns begleiten und prägen, bilden unsere Grundlage, somit auch den Mittelpunkt dieses Magazins. Sonsamin teilt mit uns Gedanken über deren Anwendung, aus Dänemark kommt ein sehr persönlicher Bericht über das Glück des Anfangens. Sehr erfahrene Meister / Bu-Sonsanim schildern ihre Erfahrungen mit Shinson Hapkido und Gedanken zur Zukunft.

Es kommen Jugendliche ohne den Bezug zu Shinson Hapkido zu Wort. Ihre Gedanken zu Oh Shilsang machen deutlich, wie wichtig es ist, Oh Shilsang zu verbreiten und Menschlichkeit zu erreichen.

Die Welt ist seit den letzten drei Jahren nicht mehr dieselbe, aber das Bedürfnis der Menschen nach Menschlichkeit und Nähe größer denn je. Die Hand reichen und ein warmes Lächeln, das ist Heilung und der erste Schritt.

In Liebe und Vertrauen auf Do
Anna Gavras



Neues gestalten

Keeping the Good – Creating the New

40 years of Shinson Hapkido, a good opportunity to look back without forgetting about the present and the future.

The Five Teachings, which accompany and shape us, are our foundation and thereby also the focus of this issue of the magazine. Sonsanim shares his thoughts about their implementation, we received a very personal account about the fortune of beginnings from Denmark. Very experienced Masters / Bu-Sonsanims describe their experiences with Shinson Hapkido and share their thoughts about the future.

We also give a voice to youths who don't practice Shinson Hapkido. Their thoughts about Oh Shilsang reveal: It is important to spread Oh Shilsang and to achieve humaneness.

The world hasn't been the same for the last 3 years, but the peoples' need for humaneness and closeness is greater than ever. Reaching out our hands and sharing a warm smile – that is healing, and it is a first step.

*In love and trust in Do
Anna Gavras*

Die Fünf Lebensprinzipien

Oh Shilsang The five Shinson Hapkido Teachings

Grundprinzip von Shinson Hapkido ist, alles Leben zu achten, zu schützen, zu bewahren und zu retten.

Um dieses tun zu können, müssen wir bei uns selbst anfangen. Das bedeutet, dass wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Herz und unseren Geist schützen, mit dem Ziel, nicht nur den Körper zu ertüchtigen und gesund zu halten, sondern Herz und Geist aufzuwecken. Denn nur wenn wir aufwachen, offen werden und unser Ego loslassen, nur dann erkennen wir, wer wir wirklich sind. Mit dieser Selbsterkenntnis können wir uns menschlich weiterentwickeln und finden unseren Weg/Do, und das nicht nur für uns selbst, sondern in der Gemeinschaft mit anderen, mit der Natur, in der gesamten Umgebung /Welt.

Die Fünf Lebensprinzipien bzw. Lehrmethoden (Oh Shilsang) sind:

- Vertrauen /Glauben (Midum)
- Achtung /Respekt (Yeey)
- Geduld /Ausdauer (Innae)
- Bescheidenheit /Demut (Giomson)
- Menschlichkeit /Liebe (Sarang)

信

Midum: Jeder Mensch benötigt Vertrauen in sich und andere. Ohne Vertrauen erscheint die Welt als ein gefährlicher Ort. Aber Vertrauen

kann man nicht erzwingen, es muss langsam wachsen, das braucht Zeit. Vertrauen, das aus dem wahren Herzen, einem Herzen ohne Ego, erwächst, ist bedingungslos. Dieses kann auch durch persönliche Rückschläge oder lokale und globale Probleme in unserer heutigen Zeit nicht enttäuscht werden. Die Erkenntnis eines wahren Herzens durchschaut das Ego und lässt sich davon nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Wir müssen uns unseres wahren Herzens in Einheit mit Do wieder bewusst werden, um in einer Welt des Vertrauens statt des Misstrauens leben zu können.

禮

Yeey: Achtung beginnt im Herzen. Achtung bedeutet, alles, was existiert, alle (Lebe-)Wesen und alle Dinge zu achten und zu respektieren.

Aber wer sich selbst nicht achtet, kann auch andere nicht achten. Die Achtung, die wir uns selbst und allem anderen entgegenbringen, basiert auf der Erkenntnis, dass Du und Ich und alles Leben eins sind. Durch diese Achtung stellen wir uns selbst hinten an, bieten uns an, wir »teilen« und das natürlich und gemeinschaftlich. Dies ist besonders in unserer heutigen Zeit wichtig: Nicht das Ich steht im Vordergrund, sondern das Wir. Allein kann ich nichts ändern, nur gemeinsam können wir etwas bewegen. Allein bin ich leise, werde vielleicht nicht gehört, aber gemeinsam sprechen wir mit einer starken, lauten Stimme und können dadurch etwas bewegen.

忍

Innae: Geduld verleiht uns innere Ruhe und Kraft, und wir stehen auch schwere Zeiten durch, ohne zu verzweifeln. Mit Geduld und Ausdauer

lernen wir, Schmerzen und Ängste zu ertragen, daraus zu lernen und auch die Schmerzen und Ängste anderer zu verstehen. Aus Geduld mit uns und mit anderen entstehen Mitgefühl und innere Stärke, aus denen Freude, innerer Frieden und Liebe erwachsen. Mit dieser so gewonnenen positiven Kraft können wir auch Dinge bewegen, die vorher wie ein Berg vor uns standen. Geduld zu haben heißt, nicht aufzugeben. Und nicht aufgeben ist das, was unsere Welt gerade jetzt dringend braucht!

讓

Giomson: Demut hat nichts mit Angst und Unterwürfigkeit zu tun. Wer Angst hat, braucht Mut; wer Mut hat, braucht Demut. Natürliche

Demut fließt wie Wasser und bedeutet, Macht und Habgier, Sturheit aufzugeben und uns durch Do leiten zu lassen. Mit Bescheidenheit und Demut überwinden wir unser Ego, suchen nicht den eigenen Vorteil, sondern leben und arbeiten für das Wohl der Gemeinschaft und der ganzen Welt. Wir können unser Bestes tun, um Veränderungen auf allen Ebenen anzustoßen, aber gleichzeitig gelassen bleiben, wenn es nur in kleinen Schritten vorwärts geht. Denn wie Stefan Zweig schon so schön



Official Shinson Hapkido Schools / Dojangs

International Shinson Hapkido Association e. V.

Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt, phone +49 (0)6151 2947-03
 info@shinsonhapkido.org, www.shinsonhapkido.org

International Center Dojang Darmstadt

Sonsanim Ko Myong, Bu-Sonsanim Joachim Krein, Liebigstraße 27, 64293 Darmstadt
 +49 (0)6151 997978, info@shinsonhapkido.org, www.shinsonhapkido.org

Austria

Wien	Pfeilgasse 42 a, 1080 Wien	Laszlo Martos	+43 (0)1 8775183	wien1@shinsonhapkido.at	www.shinsonhapkido.at
Wien, Loggin	Weiglgasse 19, 1150 Wien	Lars Schäfer	+43 (0)650 7440922	sek.loggin@shinsonhapkido.at	www.logginleben.at

Belgium

Amel	Turnsportzentrum Amel, 4770 Amel	Kurt Brück	+32 (0)80 642624	amel1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be
Eisenborn	Hallen Herzbösch und Worriken, 4750 Eisenborn	Martin Baekes	+32 (0)80 341242	eisenborn1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be
Eupen	Pater-Damin-Schule, Kaperberg 2 - 4, 4700 Eupen	Arthur Hönen	+32 (0)80 444287	eupen1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be
St. Vith	Sporthalle Königliches Athendüm, 4780 St. Vith	Dora Hönen	+32 (0)80 330903	st.vith1@shinsonhapkido.be	www.shinsonhapkido.be

Denmark

Århus	Silke Borgvej 41 E.1.th, 8000 Århus	Jesper Skou Pedersen	+45 (0)228 48844	aarthust1@shinsonhapkido.org	www.aarthussinsonhapkido.dk
Holbæk	Roedsvej 10, 4300 Holbæk	Maria Larsen	+45 (0)2222 2087	holbaek1@shinsonhapkido.org	www.holbaekshinsonhapkido.dk
Hvidovre	Strandsmark's Skolen, 2650 Hvidovre	Torben Bruun	+45 (0)617 18143	hvidovre1@shinsonhapkido.org	www.hvidovreshinsonhapkido.dk
Jyderup	Hobaekvej 108, 4450 Jyderup	Sune Rasmussen	+45 (0)24651251	jyderup1@shinsonhapkido.org	
Roskilde	Sønderlundvej 58, 4000 Roskilde	Jørgen Christiansen	+45 (0)72 483150	roskilde1@shinsonhapkido.org	www.roskildeshinsonhapkido.dk

Germany

Aachen	Oh Sang, Im Tuchwerk, Strüverweg 116, 52070 Aachen	Christoff Guttenmann	+49 (0)172 2172 888	aachen1@shinsonhapkido-aachen.de	www.shinsonhapkido-aachen.de
Bad Belzig	Gong Dong Che, Wittenberger Str. 6A, 14806 Bad Belzig	Ralf Bodenschatz	+49 (0)160 91877476	badbelzig1@shinsonhapkido.org	www.gongdongche.de
Bad Ernstal	Kasseler Straße 87, 34308 Bad Ernstal	Michael Roppelt	+49 (0)17656761478	badenstal1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-bad-ernstal.chayns.net
Berlin	Various places	Horst Bastigkeit	+49 (0)157 57579110	berlin1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-berlin.de
Berlin-Friedrichshain	Grünbergerstraße 73, 10245 Berlin	Jürgen Großmann	+49 (0)160 1563632	sek.friedrichshain1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-berlin.de
Berlin-Hennigsdorf	Waldmannsweg 10, 16761 Hennigsdorf	Sabine Bäther	+49 (0)177 4390458	sabine.baether@shinsonhapkido.org	
Berlin-Spandau	Paul-Gerhardt-Gemeinde, Im Spektelfeld 26, 13589 Berlin	Sabine Bäther	+49 (0)177 4390458	sabine.baether@shinsonhapkido.org	
Bremen	Bonjil e. V., Waller Heerstraße 110, 28217 Bremen	Ruth Arens	+49 (0)40 43274311	bremen1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-bremen.de
Buchholz	Buenser Weg 46, 21244 Buchholz	Georg Bremer	+49 (0)170 8955998	sek.buchholz1@shinsonhapkido.org	
Darmstadt	Liebigstr. 27, 64293 Darmstadt	Joachim Krein	+49 (0)170 2346086	darmstadt1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido.de
Darmstadt	School projects Hessen	Anna Gavras	+49 (0)170 2346086	schulprojekteDA@shinsonhapkido.org	
Darmstadt - TU	Hochschulsportzentrum, 64287 Darmstadt	Jürgen Müller	+49 (0)6151 3528377	sek.darmstadt-tu1@shinsonhapkido.org	www.usz-tu-darmstadt.de/unisport
Echzetal/Reutlingen	Stettenstraße 3, 72805 Lichtenstein-Unterhausen	Markus Keck	+49 (0)7121 2300984	echzetal1@shinsonhapkido.org	
Erbach	Turnhalle Erlenbach, 64711 Erbach	Günther Lust	+49 (0)175 4620694	erbach1@shinsonhapkido.org	www.shinsonhapkido-erbach.de
Frankfurt 2	Alt Bornheim 35, 60385 Frankfurt	Bernhard Tessmann	+49 (0)157 82395227	frankfurt2@shinsonhapkido.org	
Frankfurt	Koreanische Schule, Gebeschusstr. 24, 65929 Frankfurt	Vadim Ulmer	+49 (0)176 21136038	sek.koreanischeschuleffm@shinsonhapkido.org	
Griesheim	Jahnstr. 20, Squash-Halle TUS, 64347 Griesheim	Olaf Siemann	+49 (0)6162 6925	griesheim1@shinsonhapkido.org	www.os-edv.net/shkd
Hamburg 1, Altona	Suyang, Friedensallee 44, 22765 Hamburg	Lidija Kovacic	+49 (0)40 891398	hamburg1@shinsonhapkido.org	www.suyang.de
Hamburg 2, Wandsbek	Schule an der Gartenstadt, Stephanstr. 103, 22047 Hamburg	Uwe Schütler	+49 (0)40 6326816	hamburg2@shinsonhapkido.org	www.shinson-hapkido-wandsbek.de



2023 Termine Events



Dec 19, 2022 – Jan 08	Winterpause der Int. Shinson Hapkido Association / ISHA winter break
Jan 14	CJI-Myong Sang Winter-Treffen / Winter meeting – Chon-Jie-In-Haus, Webern / D
Jan 27	Treffen der Dojangleiter*innen / Annual meeting of Dojang leaders – Seligenstadt / D
Jan 28	Jahreshauptversammlung der Int. Shinson Hapkido Association e.V. / Annual meeting of the Shinson Hapkido Association – Seligenstadt / D
Feb 10 – 12	19. Int. Shinson Hapkido Workshop zum 3. Dan für 2. Dan-Träger*innen / 3 rd Dan Workshop for 2 nd Dan Bearers – Aachen / D
Mar 03 – 05	37. Int. Shinson Hapkido Bu-Sabomnim Workshop / Bu-Sabomnim workshop – Seligenstadt / D
Mar 25	CJI-Myong Sang Frühlings-Treffen / Spring meeting – Chon-Jie-In-Haus, Webern / D
Mar 31 – Apr 02	54. Int. Shinson Hapkido Kyosanim-Lehrgang / Kyosanim seminar – Hamburg / D
Apr 14 – 16	Int. Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang / Spring seminar / Aachen / D
Apr 29 – May 01	24. Int. Shinson Hapkido Kinder- und Jugend-Lehrgang / Children and youngster seminar – Hamburg / D
May 06 – 07	Länderlehrgang Dänemark / Denmark seminar
May 13 – 14	Schriftliche Shinson Hapkido Danprüfung zum 37. Ki und höheren Dan-Graden / Theoretical Dan examination – Darmstadt / D
May 27 – 29	37. Int. Shinson Hapkido Pfingstlehrgang / Pentecost seminar – Groß-Bieberau / D
Jun 03	Dojangeinweihung Bad Emstal / Dojang opening Bad Emstal / D



June 09 – 11	Praktische Shinson Hapkido Danprüfung zum 37. Ki und höheren Dan-Graden / Practical Dan examination – Darmstadt / D
July 08	CJI-Myong Sang Sommer-Treffen / Summer meeting – Chon-Jie-In-Haus, Webern / D
July 21 – Aug 13	Sommerpause der Int. Shinson Hapkido Association / ISHA summer break
July 21 – 28	39. Int. Shinson Hapkido Sommerlager / Summer camp – Traellerup / DK
Jul 27	Große Benefiz Shinson Hapkido Kampfkunstshow / Annual Shinson Hapkido charity show
Aug 20 – Sep 12	19. Int. Shinson Hapkido Korea-Studienreise / 19 th ISH study tour to Korea
Aug 26 – Sep 09	Kreta-Lehrgang / Crete seminar – Kreta / GR
Oct 13	Treffen des Int. Shinson Hapkido Forschungsteams / Annual meeting of the Int. Shinson Hapkido research team – Chon-Jie-In-Haus, Webern / D
Oct 14 – 15	38. Int. Shinson Hapkido Dan-Lehrgang / Black belt seminar – Darmstadt / D
October	40 Jahre Shinson Hapkido / 40 years Shinson Hapkido (former Kung Jung Mu Sul Hapkido)
Oct 15	40-jähriges Jubiläum des Gründungsdojang Darmstadt / 40 years anniversary founding Dojang Darmstadt / D
Oct 21	CJI-Myong Sang Herbst-Treffen / Autumn meeting – Chon-Jie-In-Haus, Webern / D
Oct 28 – 30	11. Int. Shinson Hapkido Sabonnim Workshop / Sabonnim workshop – Seligenstadt / D
Nov 03 – 05	Int. Shinson Hapkido Herbstlehrgang / Autumn seminar – Hamburg / D
Nov 17 – 19	55. Int. Shinson Hapkido Kyosaninm-Lehrgang Süd / Kyosanin seminar south
Dec 15	ggf. Shinson Hapkido Dan-Nachprüfung / Dan review – Darmstadt / D
Dec 16	37. Int. Shinson Hapkido Benefiz-Jahresabschlussfeier und 40 Jahre Jubiläumfeier / Charity gala – Darmstadt / D

International Shinson Hapkido Association. e.V., Liebigstraße 27, D-64293 Darmstadt, +49 (0)6151 294703, info@shinsonhapkido.org

November 2022/ Terminänderungen sind möglich und werden rechtzeitig bekannt gegeben. Sie sind auch unter www.shinsonhapkido.org zu finden. / Schedule changes are possible and will be announced in good time. They can also be found in www.shinsonhapkido.org.



Hamburg 3. Eimsbüttel	Min Cho, Various places	Wolfgang Schiller	+49 (0)162 9261671	hamburg3@shinsonhappkido.org
Hamburg 5. St. Pauli	Oh Haeng, Seewartenstraße 10/8, 20459 Hamburg	Astrid Lindemann	+49 (0)40 43183318	hamburg5@shinsonhappkido.org
Hamburg/school project	Greifswalder Straße 40, 20099 Hamburg	Hauke Reglin	+49 (0)40 31791308	sek.schulprojekteHH@shinsonhappkido.org
Hamburg-Nord	Freizeittreff Lungenhorn, Eberhofstieg 22, 22415 Hamburg	Jens Hering	+49 (0)177 5607788	sek.nordt1@shinsonhappkido.org
Hannover	Am breiten Graben 27, 31558 Hagenburg	Kersten Bendlin	+49 (0)172 4034153	hannover1@shinsonhappkido.org
Hasselroth	Hauptstraße 51, 63594 Gondstroth	Jürgen Bäckmann	+49 (0)171 9544161	hasselroth1@shinsonhappkido.org
Kleinmeinsdorf/Eutin	Schulstraße 1, 24306 Bösdorf	Christoph Bohn	+49 (0)179 4582786, sek.kleinmeinsdorff1@shinsonhappkido.org, www.shinsonhappkido-kleinmeinsdorff.de	
Köln	Maybachstraße 172 - 174, 50670 Köln	Uwe Dallwitz	+49 (0)160 94853004	koeln1@shinsonhappkido.org
Lüneburg	Universität Hochschulsport, 21335 Lüneburg	Joachim Blank	+49 (0)5823 952653	lueneburg1@shinsonhappkido.org
Lüneburg	Pozzistraße 7, 68167 Mannheim	Joachim Gocht	+49 (0)621 81911638	mannheim1@shinsonhappkido.org
Mannheim	Bergmannstraße 36, 80339 München	Roppelt/Hildebrand	+49 (0)176 21812292	sek.muennenchen1@shinsonhappkido.org
München	Neckar-Odenwald-Kreis Schwarzachhalle, Wildparkstraße 4, 74869 Schwarzach	Lennart Fährholz	+49 (0)179 7674650	sek.schwarzach1@shinsonhappkido.org
Oberhausen	Various places	Detlef Wesselmann	+49 (0)176 51635181	oberhausen1@shinsonhappkido.org
Regensburg	c/o Fitness-Park Listl, Papiermühle 1, 93164 Laaber	Annette Dirksen	+49 (0)9493 730	regensburg1@shinsonhappkido.de
Seligenstadt	Il Shinn, Leimweg 11, 63500 Seligenstadt-Froschhausen	Josef Schmitt	+49 (0)6182 782244	seligenstadt1@shinsonhappkido.org
Semmerin	Dorfstraße 10, 19300 Semmerin	Christoph Albinus	+49 (0)38755 40050	semmerin1@shinsonhappkido.org
Straubenhardt	Straubenhardtallee Conweiler, 75334 Straubenhardt	Lennart Fährholz	+49 (0)179 7674650	straubenhardt1@shinsonhappkido.org
Stuttgart-Vaihingen	Ifflandstraße 16, 70563 Stuttgart	M. Köpnick, S. Häußler	+49 (0)175 5871530	sek.stuttgart-vaihingen@shinsonhappkido.org
Tübingen	DAV Boulderzentrum, Bismarckstr. 142, 72072 Tübingen	Jochen Liebig	+49 (0)7071 763979	tuebingen1@shinsonhappkido.org
Luxembourg				
Luxembourg	Currently no training	Christine Batz	+49 (0)6024 6390644	luxembourg1@shinsonhappkido.org
Nepal				
Boudhanath, Kathmandu	ROKPA Childrens Home, Kathmandu	Ruth Avens	+49 (0)177 3690107	kathmandu@shinsonhappkido.org
The Netherlands				
Utrecht	Basisschool Pieterskerkhof, 3512 JR Utrecht	J. D. Heizerling	+31 (0)30 2735399	utrecht1@shinsonhappkido.org
Peru				
Arequipa	Calle 7 de Junio 141, La Tomilla-Cayma, Arequipa	Volker Nack		arequipa1@shinsonhappkido.org
Sachaca	Urb. El Palacio, 2. Etapa I 25, Sachaca, Arequipa	Volker Nack		sek.sachaca1@shinsonhappkido.org
South Korea				
Seoul	Mansu Dong, currently no training			seoul1@shinsonhappkido.org
Spain, Gran Canaria				
Maspalomas	Currently no training	Vojko Poljasevic	+34 (0)928 763366	maspalomas1@shinsonhappkido.org
Switzerland				
Cham	Chon-Jie-In, Fabrikstrasse 9, 6330 Cham	Thomas Werder	+41 (0)41 7802626	cham1@shinsonhappkido.org
Cham, Luzern	Yong San, Kreuzbuchstrasse 42, 6006 Luzern	Thomas Werder	+41 (0)79 4663884	sek.luzern1@shinsonhappkido.org
Fribourg	Warpel 10, 3186 Düdingen	Stefan Barth	+41 (0)79 7246126	fribourg1@shinsonhappkido.org
Schwyz	Landsgemeindestraße 28, 6438 lbach	Gisela Tschan	+41 (0)79 4013181	schwyz1@shinsonhappkido.org
Zug	Oberneuhofstrasse 13, 6340 Baar	Patricia Ulrich-Mayer	+41 (0)79 7467744	zug1@shinsonhappkido.org
Zürich	Heroststraße 7, 2. Stock, 8048 Zürich	Etienne Hirt	+41 (0)78 7682332	zuerich1@shinsonhappkido.org



sagte: »Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Schritte tun, können das Gesicht der Welt verändern.«

愛

Sarang: Menschlichkeit bedeutet, aus tiefstem Herzen ehrlich und natürlich zu lieben. Die wahre Liebe unterscheidet nicht zwischen mir und dir, mein und dein, denn alles ist eins. Sie besitzt nicht, kontrolliert nicht und hält nicht fest. Sie ist bedingungslos, frei von Angst und Gier, nur so können wir uns selbst lieben und wertschätzen. Denn nur wer sich selbst liebt, kann auch alle anderen Menschen, die Natur, die ganze Welt und Do lieben und damit Menschlichkeit verbreiten. In unserer heutigen Welt bewegen wir uns auf einem besonders schmalen Grat zwischen Licht und Schatten, Gut und Böse, einer gemeinsam zu gestaltenden Zukunft und Konflikten oder auch Krieg. Diese Zeiten führen uns in Versuchung und steigern die Gefahr, uns selbst in unserer Menschlichkeit zu verlieren. Aber mit der Erkenntnis des wahren Ichs, des wahren Herzens wissen wir, dass wahre Menschlichkeit (menschliche Freiheit und Würde) nur mit wahrer Liebe entsteht.

Mithilfe von Oh Shilsang entsteht eine vertrauens- und respektvolle Atmosphäre, in der man sich selbst und andere besser verstehen und sich öffnen kann. Denn die wahre Bedeutung von Oh Shilsang ist nur dann zu finden, wenn wir unser Ego loslassen und unser wahres Ich erkennen. Sie tragen dazu bei, Verständnis, Mitgefühl und aufrichtige Liebe zu entwickeln. Damit wird es uns möglich, uns innerlich und äußerlich frei zu bewegen, mit Freude und Vertrauen statt mit Angst, Konkurrenzdenken und Leistungsdruck zu agieren. Sie lehren uns auch, Kenntnisse (Wissen) und Fähigkeiten verantwortungsbewusst anzuwenden. Ganz besonders gilt dies in einer Zeit, in der immer mehr Egoismus, Machtstreben, Manipulation und Konflikte an der Tagesordnung sind.

Vertrauen und Geduld, Achtung und Respekt, Geduld und Ausdauer, Bescheidenheit und Demut, Menschlichkeit und Liebe kann man nicht verstehen, indem man darüber redet, sondern nur, indem man sie von ganzem Herzen lebt und vorlebt.



The goal of Shinson Hapkido is to respect, protect, conserve and save all life.

To accomplish this, we must start with ourselves. This means to protect not only our bodies but also our hearts and our minds. This aims at not only training our bodies, but also to wake up hearts and minds. Only if we wake up, become open and let go of our Egos, only then we will realize who we truly are. This self-realization enables us to develop and to find our path/Do. This benefits not only ourselves, but also the community, nature and the entire world.

The Five Principles / Teachings (Oh Shilsang) are:

- Trust / believe (Midum)
- Attention / respect (Yeey)
- Patience / endurance (Innae)
- Modesty / decency (Giomson)
- Humanity / love (Sarang)

信

Midum: Every human being needs to trust in oneself and others. Without trust, this world seems to be a dangerous place. But we cannot force ourselves to trust. It has to grow. This takes time. Trust coming from the true heart, a heart without Ego, is unconditional. This trust cannot be blemished by personal setbacks or local or global problems. The realization of a true heart sees through the Ego and keeps its balance. We must bring our true heart in harmony with Do. We must become aware of it in order to live in a world of trust instead of distrust.

禮

Yeey: Attention starts in our hearts. Attention means to respect everything that exists, all living beings and all things. This respect is founded in the realization that you and I and all life is one. Through this respect, we are able to put ourselves last, offer ourselves up, we share in a natural and communal way. This is especially



important in our times: the »we« gets the spotlight, not the »I«. On my own I cannot change anything. Only together we can move things. On my own I am silent and maybe will not be heard. Together, we can speak with a strong and loud voice and can change something.



Innae: Patience gives us inner strength. It makes us endure hard times without despairing. Patience and endurance teach us to live through pain and fear, to learn from them and to understand pain and fear of others. Out of patience with ourselves and others grows compassion and inner strength. This in turn leads to inner peace and love. Thus, we receive a positive power to move even things that have loomed over us like mountains. To have patience means not to give up. Right now, our world badly needs us not to give up!



Giomson: Modesty has nothing to do with fear or submissiveness. Those who are afraid need to be brave. Those who are brave need to be modest. Natural modesty flows like water. It means to give up power, greed and stubbornness. It is the willingness to be guided by Do. We overcome our Egos with modesty and decency. We do not look for our own advantage, but live and work for the benefit of the community and the entire world. We can do our best to inspire change on all levels. At the same time, we stay serene when we can only move forward in small steps. Stefan Zweig has said: „Many small people in many small places who take many small steps can change the face of the world.“



Sarang: Humanity means to love from the bottom of your heart, honestly and naturally. True love does not divide between you and I, yours and mine, because everything is one. True love does not own, does not control and does not hold on to something. It is unconditional, free of fear and greed. Only like this, we can love ourselves. And only those who love themselves can love other people, nature, the entire world and Do. Like this, they spread

humanity. In our modern world we walk a fine line between light and shadow, good and evil, a shared future and conflicts and war. These times tempt us and endanger us to lose ourselves and our humanity. The realization of the true self and the true heart gives us the knowledge that true humanity (human freedom and dignity) can only develop with true love.

Oh Shilsang enables a trusting and respectful atmosphere. Here, it is possible to understand oneself and others better and to open up. This true meaning of Oh Shilsang can only be found when we let go of our Egos and recognize our true self. It helps us to develop understanding, compassion and authentic love. Like this, we become able to move with freedom, joy and trust. Oh Shilsang also teaches us to apply knowledge and skills responsibly. This is especially important in a time when egoism, the struggle for power, manipulation and conflicts are part of our daily lives.

Trust, believe, attention, respect, patience, endurance, decency, modesty, humanity and love cannot be understood by talking about it, but by living them with all our hearts.



Sonsanim Ko Myong



DOJANG GENERATIONSSKIFTE *Generation change*

Mit navn er Sune Seest Rasmussen. Jeg startede med Shinson Hapkido i Dojang Tømmerup tilbage i 1995 under Kyosanim Michael Eibye 5. Ki. Tømmerup Dojang var den gang præget af mange mennesker der både kom og gik.

Mit første indtryk af Shinson Hapkido var at det var meget svært i forhold til hvad jeg ellers havde prøvet i mine unge år. Lige pludselig skal du til at tænke indad og til at finde ud af hvem du egentlig er og hvad du gerne vil med Shinson Hapkido. Vil du bare træne for at lære tekniker eller vil du mere end det? Jeg så hvordan folk forlod Dojangen, da der blev sat krav til dig som menneske og til hvad du skulle opnå. Min lærer er en fremravne menneskekender, og kan se hvad du ikke selv kan eller vil se og anerkende ved dit liv og træning. Tidligt i mine spæde år i klubben begyndte jeg at træne børn og fandt en tilfredsstillelse i at kunne lære fra mig. Regn falder oppefra og de der vil, kan fange dråberne og bruge dem til indsigt i sin træning af både tekniker og det at have med mennesker at gøre. Jeg havde ikke travlt og havde da også mine pauser fra Dojangen i nogle år, men et stort savn til både min lærer og til Shinson Hapkido gjorde at jeg kom tilbage til Dojangen. Mit venskab til min lærer er meget specielt og noget jeg værdsætter rigtig meget. Vi har snart trænet sammen i snart 30 år. Da jeg blev 4. Kup åbnede jeg med min lærers hjælp Dojang Jyderup (på det tidspunkt som sektion under Dojang Tømmerup) og den lever stadig i bedste velgående. Grunden til at det er gået så godt er, at vi begge bruger og ser Oh Shilsang i både vores hverdag og i Dojangen. Efter så mange år er det faktisk ikke noget man som sådan tænker over, det bliver en del af dig og din måde at være på, både for dig selv og for dine med-

mennesker. Intet sker tilfældigt, der er en grund til at ting sker som de gør og på de tidspunkter de gør. Prøver man at fremskynde kan man fejle og forhaste ting som måske skal modnes inden de søsættes.

Et Dojanglederskifte for Tømmerup / Jyderup er noget der skal arbejdes på og sættes i gang i små bider. Oh Shilsang er et værktøj som vi har gjort brug af, men hvordan?

Jo, alt starter med Medum (tillid) for til sidst at ende med Sarang (kærlighed). Yeey, Innae, Giomson er det arbejdet der gør at et skifte i bund og grund kan lade sig gøre. Michael og mit arbejde startede faktisk for en del år siden, hvor vi snakkede om en mulig overdragelse af Dojang Tømmerup og Dojang Jyderup til mig som ny Dojangleder. Man kan også vende den om og tænke over hvordan det skal ske, fordi Michael har haft Dojangen i over 30 år og har en masse erfaring som han har samlet gennem alle de år. Skal han bare lukke og slukke og give mig nøglen eller hvordan?

Yeey (respekt), som jo går begge veje, er også en vigtig del og også der at Shinson Hapkidos Ki-system gør sig gældende. Ved at give mig dojanglederskabet har Michael jo også lagt beslutningerne i mine hænder, både når det gælder klubben og træningen.

Her kommer så Innae (tålmodighed) ind. Jeg er kun lige startet og mangler stadig en masse erfaring der ikke bare sådan lige kommer, det kræver både indsigt og at kunne lære af de fejl jeg med sikkerhed vil lave. Michael's og jeg bruger meget hinanden og han guider mig og det er for mig et kæmpe plus i en overdragelsesfase.



Giomson (ydmtyghed), er også en væsentlig del, da jeg anerkender min lærers arbejde og den store hjælp han giver både mig og klubben. Der er ikke nogen i Dojangerne der har stillet spørgsmål til skiftet, da meget af arbejdet er foregået i kullisen og over meget lang tid.

Sarang er det der i sidste ende er årsagen til at skiftet har kunne lade sig gøre. Vi har begge en stor kærlighed til systemet og til at leve i og med Oh Shilsang og en stor kærlighed til hinanden som mennesker, lærer til elev og ven til ven, som også gør at vi kan lave et skifte samtidig med at respekten og ydmtygheden stadig er der mellem os. I stedet for bare at lukke Dojangen har Michael kunne se, at jeg har nogle ideer og en ild som vil kunne drive Dojangen videre i hans ånd, men stadig har respekten til at tro på at jeg kan lykkes med det på min måde.

Jeg skal have ydmtyghed og indsigt til at kunne forstå, at det kan være meget svært at lade driften af Dojangen gå videre til mig. For selv om vi kender hinanden rigtigt godt har Michael haft sin måde at gøre det på og jeg har min. De ting skal kunne være i harmoni, da vi begge stadig er i samme Dojang og stadig træner meget sammen og med alle de andre i Dojangen. Og netop der kommer Sarang ind som det sidste; at se og føle med hjertet og med Oh Shilsang som værktøjet kan vi lave en glidende overgang og stadig bevare lærer-elev forholdet og et langt venskab.

My name is Sune Seest Rasmussen. I started with Shinson Hapkido in Dojang Tømmerup back in 1995 under Kyosanim Michael Eibye, 5th Ki.

The Tømmerup Dojang was characterized by many people who came and went. My first impression of Shinson Hapkido was that it was very difficult compared to what I had tried in my younger years. Suddenly, you had to think inwards and find out who you really are and what you want to do with Shinson Hapkido. Do you just want to train to learn techniques, or do you want more than that? I saw how people left the Dojang when

demands were made on you as a person and what you should achieve. My teacher is a straightforward thinker and can see what you can't or won't see and recognize about your life and training.

Early in my beginner years in the Dojang, I began training children and found a satisfaction in being able to make them learn from me. Rain falls from above and those who want to can catch the drops and use them for insight in their training of both techniques and dealing with people. I was not in a hurry and did have my breaks for a few years, but a great longing for both my teacher and for Shinson Hapkido made me come back. My friendship with my teacher is very special and something I value very much. We have been training together for almost 30 years.

When I became 4th Kup, I opened the Dojang Jyderup (at that time as a section under Dojang Tømmerup) with the help of my teacher, and it is still existing and doing well. The reason it has done so well is that we both use and consider Oh Shilsang in our everyday lives and in the Dojang. After so many years, it is not really something you think about, it becomes part of you and your way of being, both for yourself and for your fellow human beings. Nothing happens by chance, there is a reason why things happen the way they do and at the times they do. Trying to speed things up can lead to mistakes and to rushing things that may need to mature before they are launched.

A Dojang leadership change for Tømmerup / Jyderup is something that needs to be worked on and set in motion in small bites. Oh Shilsang is a tool that we have to use, but how? Well, everything starts with Midum (trust) and finally ends with Sarang (love). Yeey, Innae, Giomson is the work that basically makes a change happen. Michael and my work actually started some years ago, when we talked about a possible handover of Dojang Tømmerup and Dojang Jyderup to me. You can also turn it around and think about how it should happen, because Michael has been running the Dojang for over 30 years and has a lot of experience that he has accumulated over all those years. Should he just shut down and give me the key?



Yeey (respect), which goes both ways, is also an important part and it is also where Shinson Hapkido's Ki system comes into play. By giving me the Dojang leadership, Michael has also put the decisions in my hands, both for the Dojang and the training. This is where Innae (patience) comes in. I'm just starting out and still need a lot of experience that doesn't just come, it requires both insight and being able to learn from the mistakes I'm sure to make. Michael and I use each other a lot, he guides me and, for me, that is a huge plus in the handover phase.

Giomson (humility) is also an essential part, as I acknowledge my teacher's work and the great help he gives both me and the Dojang. No one in the Dojang has questioned the shift, as much of the work has been done gently and over a very long time. Sarang is ultimately the reason why the shift has been possible. We both have a great love for the system and for living in and with Oh Shilsang, and a great love for each other as persons, teacher to student and friend to friend, which also allows us to make a shift while the respect and humility is still there. Instead of just closing the Dojang, Michael has been able to see that I have some ideas and a fire that will be able to drive the Dojang forward in his spirit, but still have the respect to believe that I can succeed in my own way.

I need the humility and insight to understand that it can be very difficult to pass the Dojang to me. Because although we know each other really well, Michael has had his way of doing things and I have mine. Those things need to be able to be in harmony as we are both still in the same Dojang and still train a lot together and with everyone else in the Dojang. And that's where Sarang comes in as the last thing; to see and feel with the heart and with Oh Shilsang as the tool, we can make a smooth transition and still maintain the teacher-student relationship and a long friendship.



Sune Seest Rasmussen, 32nd Ki, 1 Dan, Dojang Tømmerup, 1995 – 2021 section leader, dojang leader Dojang Jyderup 2015. Trained Shinson Hapkido for 25 years, born 1977. On a daily basis, I work as a technical maintainer at H-Lundbeck. I have my family with wife and 3 children.

Das Thema mit der Geduld

Dealing with patience

Vertrauen / Achtung / Geduld / Bescheidenheit / Menschlichkeit – wie in der Reihenfolge der Fünf Lehrmethoden steht auch bei mir die Geduld im Mittelpunkt meines Bemühens, die Fünf Lehrmethoden auf unsere heutige Zeit zu adaptieren und nach ihnen zu leben.

Die letzten Jahre mit der Corona-Pandemie haben meinen Bemühungen, die goldene Mitte zwischen einerseits Ungeduld, Ehrgeiz, Hast, Eile und andererseits Gelassenheit, Ausdauer oder gar Langsamkeit zu finden, einen tiefen Einbruch beschert. Und ich frage mich immer wieder: Wann sollte man geduldig und ausdauernd sein und wann wird es Zeit zu handeln und Dinge zu beschleunigen?

Schaut man so in die gängige Literatur oder googelt, dann wird Geduld als eine Art absolute Tugend dargestellt. Sie wird als Fähigkeit beschrieben, etwas ertragen oder auf etwas warten zu können. Geduld ist die Tugend von weisen Menschen mit Lebenserfahrung, Ungeduld die Schwäche der Kindheit und Jugend. Aber kann man das so verallgemeinern? Heißt das, dass ungeduldige Menschen, so wie ich es nach wie vor bin, nicht erwachsen geworden sind, keine Lebenserfahrung haben, dass sie nicht weise sind? Oder muss die Sache mit der Geduld doch differenzierter betrachtet werden? Hat zu viel Geduld nicht auch nachteilige Effekte wie z. B., dass Gelegenheiten ungenutzt vorbeiziehen, dass man zwar im Hier und Jetzt lebt, aber auch darin verharret, festhängt?

Und kann man denn Geduld als Tugend allein und absolut betrachten? Steht sie nicht vielmehr im Zusammenhang mit anderen Charaktereigenschaften, z. B. Respekt, Ausdauer, Konsequenz und auch Ehrgeiz, gleich ob angeboren, gelernt oder gar antrainiert? Und hier kommen wir zurück auf die Fünf Lehrmethoden, denn diese sind untrennbar miteinander verbunden, und Geduld ist auf Vertrauen und Respekt gegründet und selbst die Basis für Bescheidenheit und Menschlichkeit. Die Fünf Lehrmethoden sind daher eine sehr gute Hilfestellung für die eigene persönliche Entwicklung, aber besonders wichtig in der Gemeinschaft, im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen, zumal wenn man die Unbilden der heutigen Zeit in Betracht zieht ... Und die Anwendung ermöglicht uns, mit den Unsicherheiten und Ängsten bzgl. der Zukunft und der Entwicklung der Welt mit ihren vielen Problemen wie Klima, Krieg, Machtmissbrauch etc. besser umgehen zu können.

Daher sollte mein Fokus wohl nicht nur auf dem Thema der Geduld liegen, sondern vielmehr müssen wir uns alle u. a. folgende Fragen stellen (lassen):

- Vertrauen wir darauf und sind optimistisch, dass Neues, Positives kommen wird oder sind wir gefangen in negativem Denken?
- Können wir jegliches (vielleicht erzwungenes oder notwendiges) Warten nutzen, um Gelassenheit zu üben oder müssen wir vorwärtshasten und haben Angst, etwas zu verpassen?
- Vertrauen wir darauf, dass wir Lösungen für Probleme finden und dass nicht nur lokal, sondern auch global oder suchen wir nur nach Fehlern oder Schuldigen?
- Akzeptieren wir Fehler und lernen daraus oder sind wir in unserem Hamsterrad gefangen?
- Akzeptieren wir Ungeduld und Ehrgeiz oder lassen wir uns von diesen kontrollieren?



- Stellen wir uns auch unangenehmen Aufgaben, oder schieben wir diese vor uns her und hoffen, dass sie sich irgendwann von allein erledigen?
- Können wir uns auch nicht so positiven Veränderungen anpassen oder versuchen wir, unsere Umgebung an uns anzupassen?
- Können wir Dinge, die wir nicht ändern können, nutzen, um daran zu wachsen oder bleiben wir in unserem Ego gefangen?
- Sind wir im großen Ganzen zufrieden oder stellen wir unsere Erwartung und die Verfolgung unserer Ziele über das Wohl von anderen?
- Kann ich auch in schwierigen Zeiten auf mein wahres Herz / mein wahres Ich vertrauen oder bin ich mir dessen gar nicht bewusst?

Persönlich glaube ich, dass ich, wenn ich daran arbeite, immer mehr dieser Fragen für den ersten Teil zu bejahen, auf einem guten Weg bin, die Fünf Lehrmethoden inklusive der Geduld zur Basis meines Lebens zu machen. Für meinen Teil ist daher die Geduld eine Form des Glaubens in die Gesamtheit der Lehrmethoden. Und nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie habe ich gelernt, das Warten (meistens) zu genießen, zumindest dann, wenn schöne Ereignisse bevorstehen. Wie heißt es so schön: »Vorfreude ist die schönste Freude.« Daher muss Geduld immer gepaart sein mit Hoffnung, Achtung, Zuversicht, Vertrauen, Liebe und Freude am Leben. Denn nur so können wir das Gute, Potenziale und Gelegenheiten in der Zukunft erkennen, können unseren Weg mit offenen Augen und offenem Herzen gehen und bremsen uns nicht selbst aus. Noch eins zum Schluss: Das lateinische Wort für Geduld ist »patientia«. Geduld bzw. geduldig sein steht in engem Zusammenhang mit der Zeit und dem richtigen Zeitpunkt.

Z. B. erwarten wir im Frühling die ersten warmen und sonnigen Tage oft mit großer Ungeduld. Ist man geduldig, kommt auch das allerschönste Wetter. Wenn es dann zu sonnig und zu heiß ist, wartet man wieder ungeduldig auf eine Abkühlung. Insgesamt eine ausbalancierte Mitte zu finden ist also die wahre Lebenskunst!

Trust / respect / patience / modesty / humanity. Like in the order of the Five Teachings, patience has been at the center of my efforts to adapt the Five Teachings to our time and to live by them.

During the past years of the Corona pandemic, I have found myself between impatience, ambition, hurry on one side and serenity, endurance and even slowness on the other. So I ask myself repeatedly: When should we be patient and enduring and when is it time to act and to speed things up? If you look into literature or the Internet, you will find patience as a sort of absolute virtue. It is described as the ability to endure or to wait for something. Patience is the virtue of wise people with experience in life. Impatience is a vice of children and adolescents. But, should we generalize like that? Does this mean that impatient people (like I still am) have not grown up, have no experience in life, that they are not wise? Alternatively, do we need to look at patience more specifically? Isn't there a disadvantage in too much patience, like letting chances pass? Doesn't that mean to live in the here and now but also to be glued to it, unable to move?

Moreover, can we look at patience only as a virtue? Isn't it also connected to other traits like respect, endurance, consequence and ambition, no matter if you are born with them or have trained them? Let us return to the Five Teachings, because they are forever connected. Patience is founded on trust and respect. Furthermore, it is the foundation for modesty and humanity. The Five Teachings are therefore a good help for your own personal development. They are especially helpful for the community, for living together considering the challenges of our time. In applying them, we can deal with insecurities and fears about the future and global problems like the climate, war and abuse of power.

Therefore, my focus should probably not only be on the issue of patience, but we must (let) ourselves ask the following questions:

- Do we trust and are optimistic that new and positive things will come? Or are we caught up in negative thinking?
- Can we make use of (forced) waiting time to train serenity? Or do we have to hasten on and are afraid to miss out?
- Do we trust to find solutions for problems? Will the solutions provide global answers? Or do we only look for mistakes and culprits?
- Do we accept mistakes and learn by them? Or are we caught up in our hamster wheel?
- Do we accept impatience and ambition? Or do we let ourselves be controlled by them?
- Do we face up to unattractive tasks? Or do we ignore them in hope that they will vanish?
- Can we also adapt to not so positive changes? Or do we try to make our environment adapt to us?
- Can we make use of things that we cannot change to grow? Or are we caught up in our Egos?

- All in all, are we generally satisfied? Or do we place our expectations and goals above the well-being of others?
- Can I trust my true heart and my true self in difficult times? Or am I not aware of them?

Personally, I believe that when I work on answering yes to more and more of the first questions, I am on a good path to making the Five Teachings, including patience, the basis of my life. Therefore, I think that patience is a way of believing in the wholeness of the Five Teachings. The Corona pandemic has taught me to enjoy waiting (mostly), at least if good things are about to happen. Thus, patience must be paired with hope, respect, positivity, trust, love and enjoyment of life. Only then, we can realize goodness and potentials in the future. Only then, we can take our path with open eyes and open hearts.

One more thing: The Latin word for patience is »Patientia«. To be patient is strongly connected with time and timing. For example, in spring we impatiently wait for the first warm days. If we are patient, the best weather will come. Then, when it is sunny and hot, we impatiently wait for it to become cooler. The true art in life, therefore, lies in finding a balanced center!



Susanne Kimmich, 12. Ki, Dojang Darmstadt, geb. 1964, ist selbstständige Bauingenieurin im Bereich Wasser – Abwasser – Umwelt und Shinson Hapkido seit 1991 verbunden. Wirkt im Magazin-Team seit 2005 und im Vorstand des Dojang Darmstadt seit 2006 mit.

Susanne was born 1964, she is a self-employed civil engineer in the field of water, wastewater and environment and has been friend of Shinson Hapkido since 1991. She has been on the magazine team since 2005 and on the board of the Dojang Darmstadt since 2006.



Hoffnung für die Jugend

Hope for the youth

Shinson Hapkido – Oh Shilsang – ist für mich das Prinzip Hoffnung, eine Möglichkeit, mich persönlich weiterzuentwickeln und mich dabei sportlich zu betätigen. Dieses »wunderbare Geschenk« möchte ich als Kyosanim der heutigen Jugend weitergeben.

Als Kampfkunstlehrerin und Lehrerin an einer Gesamtschule beunruhigt mich seit einiger Zeit die Perspektivlosigkeit von Haupt- und Realschüler*innen einerseits und andererseits, die gnadenlose Jagd nach guten Noten und Erfolg im Gymnasium. Beides erscheint mir eine Reaktion der gesellschaftlichen und politischen Entwicklung der letzten 20 Jahre, die auch in verschiedenen Fachartikeln dargestellt werden. Ich konfrontierte im Rahmen einer Umfrage Realschüler*innen (14 Jahre) mit unseren Fünf Lehrmethoden: Vertrauen / Glauben, Achtung / Respekt, Geduld / Ausdauer, Bescheidenheit / Demut, Menschlichkeit / Liebe, um zu erfahren, wie unsere Jugend eigentlich tickt.

Viele Jugendlichen aus bildungsnahen Familien engagieren sich für die Umwelt und in der Politik, wenn auch nicht in den Parteien. Die weniger gebildeten interessieren sich weder für Politik noch für die Umwelt, ihr Gemüse ist Fleisch, und sie wollen einfach nur Spaß haben.

Wenn ich mir die letzten 25 Jahre des Weltgeschehens ansehe, wundert mich das gar nicht. Die westliche Wertegemeinschaft ist in vielen Punkten gescheitert. Frankreich ist knapp an einer rechtsradikalen Regierung vorbeigeschrammt, in Italien ist sie gerade gewählt worden. Es gibt in der Welt immer mehr illiberale Regierungen. Selbst liberale Regierungen haben systematisch Gesetze erlassen, wodurch die Reichen immer reicher werden. Die Jugendlichen lernen in den Medien, dass nur Menschen, die Macht und Einfluss haben, wichtig sind. Der Reichtum einer kleinen Gruppe vermehrt sich, auch wenn diese nichts weiter tut, als reich zu sein. Das Lebensziel vieler Jugendlichen ist folglich, reich und berühmt zu werden. Ihre Grundlagen sind aber so

schlecht, dass sie keine Chance haben, dieses Ziel zu erreichen. Die Teens sind orientierungs- und hoffnungslos. Nach einer Untersuchung in den USA »IGen: why todays super-connected kids are growing up less rebellios, more tolerant, less happy – and completed unprepared for adulthood – and what that means for the rest of us« hat diese Hoffnungslosigkeit in dem Ausmaß begonnen, seitdem mehr als 50 Prozent der Jugendlichen über ein Handy verfügen und immer mehr Zeit, viele bis zu fünf Stunden, in den sozialen Medien verbringen. Das verdrängt andere Aktivitäten, wie auch das Shinson Hapkido-Training. Die Pandemie verstärkte diese Einsamkeit, wodurch der Gebrauch der sozialen Medien noch gesteigert wurde.

Und dann kommen wir mit unseren Fünf Lehrmethoden. Ich habe den 20 Achtklässlern einen kleinen Fragebogen gegeben, in den sie ihre Gedanken zu den Fünf Lehrmethoden eintragen sollten. Das Ergebnis der Umfrage ist:

Vertrauen: Nur die Hälfte der Schüler*innen haben Selbstvertrauen und vertrauen sich und ihre Probleme noch nicht einmal anderen Jugendlichen, der sogenannten Peergroup*, an.

Achtung: Alle Jugendlichen der Untersuchungsgruppe essen mit Begeisterung Fleisch (20 von 20 Gefragten in meiner kleinen Umfrage essen täglich Fleisch), kümmern sich nicht um Umweltschutz und politische Themen, werden aber selbst gemobbt.

Geduld: Sich für etwas zu bemühen war erstaunlich positiv besetzt. Zu diesem Thema wussten fast alle etwas zu schreiben. Nur für was? Das wusste fast keiner.

Demut und Bescheidenheit: Damit konnten sie gar nichts anfangen. Dieses Feld blieb leer. Die Schüler*innen wussten noch nicht einmal, was diese Worte bedeuten.

Liebe: Ein Drittel der Jugendlichen der 8. Realschulklasse erfährt Lieblosigkeit durch Lehrer*innen und Mitschüler*innen.

Was macht also unsere Jugend? Nach meiner kleinen Umfrage ziehen sie sich ins Private zurück und resignieren. Wem vertrauen sie? »Ich vertraue nur meinen Eltern.« »Mit Gleichaltrigen habe ich besonders in sozialen Medien negative Erfah-



rungen gemacht.« Für die Hälfte der Jugendlichen sind die Eltern eher Freunde als Erziehungsberechtigte. Noch nicht einmal die berühmte Peergroup gibt ihnen Halt und Geborgenheit. Nur zwei Schüler gaben an, dass Lehrer*innen respektiert werden und ihnen vertraut wird. Die Hälfte der Schüler*innen hat schon einmal in ihrem Leben Mobbing von Lehrer*innen wie auch Schüler*innen erfahren. Die Hälfte der Schüler*innen der Mittelstufe hat keinerlei Ziele oder Träume. Sie würden sich gerne für etwas engagieren, wissen aber nicht wofür ...

Nach meinen Erfahrungen in der Schule mit den Inhalten der Fünf Lehrmethoden besteht bei den Jugendlichen eine große Sehnsucht nach den Inhalten des Shinson Hapkido. Wie zu allen Zeiten suchen die Jugendlichen nach Antworten.

Für die Zukunft von Shinson Hapkido reicht aber nicht nur Training im Dojang. Wir sollten mehr Shinson Hapkido in den Schulen anbieten, da wir so mehr Jugendliche erreichen können und die Schüler durch das Training und den Fünf Lehrmethoden mehr Selbstvertrauen und Ziele fürs Leben entwickeln können. Wir könnten noch attraktiver in den sozialen Medien werden, um Shinson Hapkido bei den Jugendlichen bekannt zu machen. Durch die Beschäftigung mit Oh Shilsang (Do-Worte) und dem Training entstehen Nähe und Vertrauen als Grundlage inhaltlicher, persönlicher Gespräche. Dies können wir ihnen geben. Wir als Kyosanim sollten Do und die Fünf Lehrmethoden in den Schulen unterrichten und (vor-)leben.

Für die nächsten 40 Jahre wünsche ich mir, dass unsere Lehrer*innen noch mehr Menschlichkeit leben und verbreiten, um der allgemeinen Entwicklung unserer Gesellschaft einen Gegenpol zu geben und zur Heilung beitragen zu können.



Shinson Hapkido – Oh Shilsang – for me, it means hope, a possibility to personally grow and at the same time get in some exercise. As Kyosanim, I want to pass on this »wonderful present« to today's youth.

As a teacher of martial arts and a schoolteacher at an integrated school, I have been worried for some time about the lack of prospects for secondary school students, and on the other hand, about the relentless hunt for good grades and for success at the higher secondary school level (Gymnasium). To me, both seem to be a reaction to the societal and political developments of the last 20 years, which are also described in several specialist articles. As part of a survey, I confronted secondary school children (14 years old) with our 5 teaching methods: Trust / Belief, dignity / respect, patience / endurance, modesty / humility, humanity / love; to understand how our youths really feel. Many youths from educated families get involved in causes for the environment and in politics, even if they do not join a political party. Those less educated, namely the majority, are neither interested in politics nor the environment, their vegetables are meat, and they simply want to enjoy themselves.

When I look at the last 25 years of world events, I am not surprised at all. The Western community of shared values has failed in many aspects. France has barely omitted a radical right-wing government; in Italy one has just been elected. There are more and more illiberal governments all over the world. Even liberal governments have systematically established laws through which the rich are becoming richer still. Through the media, the youth learn that only people with wealth and power are important. The riches of a small group are increasing, even if they are not doing anything but being rich. For many young people, the goal of life therefore is to become rich and famous. However, their basic skills are so poor that they have no chance of achieving this goal.

The teenagers are without orientation or hope. According to an investigation in the USA, „IGen: Why today's super-connected



kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood – and what that means for the rest of us«, this hopelessness has taken hold at this scale since over 50 percent of young people own a mobile phone and spend more and more time, many of them up to 5 hours, on social media. This displaces other activities, such as Shinson Hapkido training. The pandemic amplifies this solitude, which again increases the use of social media.

And then we come along with our 5 Teachings. I gave 20 8th-Graders a little questionnaire, in which they were supposed to fill in their thoughts on the 5 Teachings. The results of the survey are:

Trust: Only half of the students are self-confident and confide in other youths of their so-called peer group*.

Respect: All of the youths who completed the questionnaire enjoy eating meat (20 of 20 participants eat meat daily), do not care about environmental protection and political issues, but are being mobbed themselves.

Patience: To strive for something was seen as a surprisingly positive goal. Almost everyone was able to write something about this topic. But to strive for what? Almost nobody knew the answer to that.

Humility and modesty: These aspects were completely foreign to them. They didn't answer the question. The students didn't even know what these words mean.

Love: A third of the participants of the 8th Grade in secondary school felt unloved by their teachers and peers.

So, what are our youths doing? According to my little survey, they withdraw into their private space and give up hope. Whom do they trust? »I only trust my parents.« »I have had especially negative experiences with peers on social media.« For half of the youths, the parents are friends rather than parents. Not even the famous peer group gives them support and safety. Only two students indicated that they respect and trust their teachers. Half of the students have lived through mobbing by teachers

or students at least once in their lives. Half of the students in middle school don't have any goals or dreams. They would like to commit to something, but they don't know to what ...

Considering what I have learned about the reception of the 5 Teachings in school, youths have a great longing for the content of Shinson Hapkido. As during all times, youths are looking for answers.

For the future of Shinson Hapkido, training inside the Dojang isn't enough. We should offer more Shinson Hapkido courses in schools, as the students could develop more self-confidence and more goals for life through the training and the 5 teaching methods. We could become more attractive on social media, to make Shinson Hapkido more known among young people. Through the engagement in On Shilsang (Do words) and through training, closeness and trust develop as the foundation for content-rich, personal conversations. We can offer them that. We, as Kyosanim, should teach and live Do and the 5 Teachings within schools.

For the next 40 years, I would wish that our teachers live and spread even more humanity, to give an antithesis to the general development of our society and to contribute to the healing process.

**Peergroup: Clique von Menschen im gleichen Alter und mit ähnlichen Interessen. Sie ist vor allem im Jugendalter wichtig, wenn die Clique zum ersten, mehr oder weniger frei gewählten sozialen Umfeld wird. / Group of people at the same age and with similar interests. The peer group is especially important for young people, when the group becomes the first, more or less freely chosen, social environment.*



Anna Gavras, 21. Ki, 2. Dan, Dojang Darmstadt.

Geb. 1960, Lehrerin für Kunst und Arbeitslehre. Seit mehr als 30 Jahren beim Shinson Hapkido, Leiterin der Sektion Schulprojekte in Hessen und seit vielen Jahren im Shinson Hapkido-Forschungsteam aktiv.

Born 1960, teacher of Arts and Business and working theory. Training Shinson Hapkido for more than 30 years, leader of the Section school projects in Hessen, and since many years an active member of the Shinson Hapkido research team.

Wo bleibt das Chon Jie In?

Where does that leave Chon Jie In?



Früher gehörte das Sommercamp jedes Jahr zu meinen Ferien. Mit 17 Jahren nahm ich in Dänemark an jedem Training teil – eine sehr intensive und schöne Woche. Dann kam aus den verschiedensten Gründen eine lange Pause, doch in diesem Jahr, 17 Jahre später, war es soweit. Mit dem Zelt meiner Eltern und nun mit meinen eigenen Kindern im Gepäck reiste ich nach Tübingen. Sofort war ich wieder beeindruckt von der Atmosphäre, von der allgegenwärtigen Freundlichkeit und dem Miteinander.

Ein großes Thema war Chon Jie In: Sich selbst zu lieben, bedeutet, die Natur zu lieben. Ein Gedanke, der mir vertraut war, schließlich lerne ich seit etwa 27 Jahren Shinson Hapkido. Doch diesmal führte er mich in eine Richtung, auf die ich damals in Dänemark nicht einmal gekommen wäre: zur Klimakrise. »Ich bin gut, ich bin schön, ich kann das schaffen.« Das hatte mir immer Mut gemacht und Kraft gegeben. Jetzt saß ich beim Gemeinschaftstraining im Kreis und fragte mich: Können wir das wirklich schaffen? Und tun wir alles, was wir können, um unsere Erde, unsere Natur, unser Ich zu erhalten?

In letzter Zeit habe ich mich zu Hause viel mit dem Thema befasst und spreche sogar in meinem eigenen Podcast über die Psychologie der Klimakrise. Als Ferienlektüre hatte mich das Buch »Saving Us« von der Klimawissenschaftlerin Katharina Hayhoe begleitet. Darin geht es vor allem darum, wie wir mit anderen Menschen über die Klimakrise sprechen können, ohne eine Abwehrreaktion hervorzurufen. Einige wissen zwar schon viel darüber, informieren sich, sind besorgt und suchen nach Handlungsmöglichkeiten. Vielen anderen ist das Thema aber schlicht noch nicht nahe. Mit ihnen zu sprechen und sie zu informieren, sie aber gleichzeitig nicht bloßzustellen oder in eine Ecke zu drängen, ist eine große Herausforderung. Denn nur gemeinsam haben wir eine Chance, die Klimakrise abzuschwächen.

Katharina Hayhoe schreibt, eine Verbindung über gemeinsame Interessen helfe, um den Menschen die Auswirkungen für das eigene Leben zu verdeutlichen. In der Shinson Hapkido-Familie müssen wir nicht lange nach den geteilten Werten suchen. Wir alle wissen, dass wir die Erde nicht losgelöst von uns selbst sehen können und dass wir sie gut – viel, viel besser – behandeln müssen. Im Sommercamp konnten wir Zeichen davon sehen: etwa das eigene Geschirr im Gemeinschaftszelt oder das schon immer bestehende Streben, den Ort sauberer zu verlassen, als wir ihn vorgefunden haben.

Doch selbst wenn wir um die Dringlichkeit wissen, reicht das allein nicht aus. Das zeigt die Verhaltensforschung. Wir Menschen sind einfach unheimlich gut darin, Dinge nicht zu sehen oder sie zu rechtfertigen. Da gibt es beispielsweise Ausflüchte: Ich fahre ein Elektro-Auto, da kann ich ruhig einmal im Jahr in den Urlaub fliegen. Ich esse Fleisch, aber das haben die Menschen schon immer getan, es gehört zu unserer Natur. Sehen wir dann Bekannte, die es anders machen, kann das zu Schuldgefühlen führen – und die möchten wir gerne loswerden. Ohne dass wir es merken, sorgt unser Gehirn dann dafür, dass wir uns selbst beruhigen. Wir würden ja gerne auf das Fleisch verzichten, aber was ist dann mit den ganzen Vitaminen? Und die armen Metzger, die plötzlich keinen Job mehr hätten ...

Eine große Hürde, an der wir oft scheitern, ist unsere eigene Selbstwirksamkeit. Das bedeutet: Wir glauben, dass wir es gar nicht schaffen können. Wenn wir sehen, wie Kolleg*innen täglich mit dem Rad zur Arbeit kommen, das für uns aber unmöglich erscheint. Wenn andere von uns erwarten, dass wir nicht nur nach und nach kleine, klimafreundliche Schritte gehen, sondern möglichst sofort alles richtig machen sollen.



Es gibt noch viel mehr psychologische Aspekte, aber in meinen Augen ist das einer der derzeit wichtigsten: Wir müssen aufhören, von uns selbst und von anderen alles zu verlangen. Jede und jeder von uns ist verschieden und hat unterschiedliche Möglichkeiten. Wenn wir tun, was wir selbst tun können, andere informieren, ohne sie strafend anzusehen, wenn sie es anders machen, dann kommen wir weiter. Denn zu viel zu verlangen bedeutet, noch viel weniger zu bekommen.

Klimafreundlich leben bedeutet außerdem nicht automatisch Verzicht. Es so zu benennen, baut ebenfalls Mauern, denn es liegt in der menschlichen Natur, Verluste zu fürchten. Ich selbst habe angefangen, mich hauptsächlich vegetarisch zu ernähren. Für mich fühlt sich das nicht an wie ein Verzicht auf Fleisch. Vielmehr ist es eine Chance, neue Gerichte zu entdecken, andere Rezepte auszuprobieren und mich dabei gut zu fühlen. Ganz von den gesundheitlichen Vorteilen abgesehen. Viel zu oft wird eine klimafreundliche Lebensweise als Verzicht dargestellt, wo sie uns doch so viel Lebensqualität schenken kann.

When I was younger, the summer camp was a part of my holidays every year. At the age of 17 I went to every training session in Denmark – a very intense and wonderful week. Then, for several reasons, came a long break, but now, 17 years later, it was time again. With the tent of my parents and now with my own children, I took the journey to Tübingen. I was immediately impressed again by the atmosphere, by the omnipresent friendliness and the togetherness.

Chon Jie In was a big topic: To love yourself means to love nature. A thought with which I was familiar, considering that I've been studying Shinson Hapkido for about 27 years. But this time it led me into a direction which would never have occurred to me back then, in Denmark: the climate crisis. »I am good, I am beautiful, I can do it.« This sentence has always given me courage and strength. Now, I was sitting in the circle during community training, asking myself: Can we really do it? And are we doing everything in our power to conserve our world, our nature, our being?

Lately, I have occupied myself a lot with this topic and even talked about it in my own podcast about the psychology of the climate crisis. As my holiday reading material, I had brought the book »Saving Us« by the climate scientist Katharina Hayhoe. It is mainly about how to communicate the climate crisis to other people without eliciting defensive reactions. Several people already know a lot about it, inform themselves, are concerned and are looking for ways to act. But many others still don't feel like this topic concerns them much. Talking with them and informing them, but at the same time taking care not

to shame them or maneuver them into a corner, is a big challenge. Only together we have a chance to mitigate the climate crisis.

Katharina Hayhoe writes that a connection through shared interests helps to illustrate the consequences for our own lives. In our Shinson Hapkido family, we don't have to look far to find shared values. We all know that we cannot regard earth separately from ourselves and that we need to treat her well – much, much better than we're doing now. We could see signs of that during the summer camp: Bringing our own plates to eat in the community tent, or the endeavor to leave the place cleaner than we'd found it, which has been part of the summer camp for as long as I can remember.

But even knowing about the urgency isn't enough. Behavioral science teaches us that. We humans are simply too good at overlooking or justifying things. For example, there are always excuses: I am driving an electrical car, so I might as well take a flight once a year for a vacation. I eat meat, but humans have always done that, it's part of our nature. If we then see acquaintances who are doing it differently, it can lead to feelings of guilt – and we really want to get rid of those. Without even noticing, our brain calms ourselves down. Of course, we would like to forgo the meat, but what about all the vitamins? And the poor butchers who would suddenly be out of a job ...

One big obstacle that often leads us to fail is our self-efficacy. Meaning: We believe that we are not even able to do it. If we see our colleagues riding their bike to work daily, but it seems impossible for us. If others expect us not only to take little climate-friendly steps one at a time, but to do everything right immediately.

There are many more psychological aspects, but in my eyes, this is one of the most important ones right now: We need to stop demanding everything from ourselves and others. Everyone is different and has different possibilities. If we are doing what we personally can do, if we inform others without raising our finger when they do it differently from us, then we will get further. Because demanding too much will result in getting even less.

Additionally, living a climate-friendly life doesn't automatically mean sacrifice. Calling it that also builds walls, because it is in our human nature to fear sacrifices. I myself have started eating mostly vegetarian meals. It doesn't feel like I am missing out. Rather, it is a chance to discover new dishes, trying out different recipes and feeling good in the process. Not even considering the health benefits. Far too often, a climate-friendly way of life is being portrayed as a sacrifice, when in reality, it can immensely improve our quality of life.



Stefanie Uhrig, Dojang Erbach, 2. Kup, wohnt mit ihrem Mann und zwei Kindern in Erbach im Odenwald. Sie ist freie Wissenschaftsjournalistin und trainiert nach eigenem Empfinden zu selten, aber mit Begeisterung.

Stefanie Uhrig, 2nd Kup, lives with her husband and two children in Erbach im Odenwald. She is a freelance science journalist and feels that she is training too little, but with enthusiasm.

40 Years Shinson Hapkido – Questions to the Bu-Sonsanim / Fragen an die Bu-Sonsanim

A powerful team

Shinson Hapkido wird 40 Jahre alt – ein Grund zum Feiern! Wir haben diese Gelegenheit genutzt und den sechs Bu-Sonsanim Fragen gestellt: zu ihren Erfahrungen, ihren Wünschen und ihren Vorstellungen für die Zukunft. Von fünf Meistern haben wir die folgenden Antworten bekommen.

Shinson Hapkido feiert 2023 den 40. Geburtstag. Was verbindest Du damit? Was bedeutet das für Dich?

Christoph: Ich habe mit 19 Jahren begonnen und gehe bald auf die 60 zu. Shinson Hapkido war mir immer ein guter Ratgeber und Wegweiser auf meinem Lebensweg als Mensch, Mann, Vater, Lehrer / Schüler. Shinson Hapkido steckt noch in den Kinderschuhen, und das Herz ist so frisch und jung, trotz vieler alter Traditionen. Wir sind zu jeder Zeit mit Sonsanim mitgegangen, haben versucht, ihn zu unterstützen und seine Träume in die Realität umzusetzen. Wir haben schon eine grundsätzliche Struktur. Wir brauchen Mut und Hoffnung, um unseren Weg einfach – klar und freudig weiterzugehen.

Kurt: 40 Jahre ein- und dieselbe Sache intensiv zu betreiben, das ist eine beeindruckende Zeitspanne. Shinson Hapkido hat sich während dieser 40 Jahre ständig weiterentwickelt und wird es auch in Zukunft tun.

Shinson Hapkido turns 40 – a good reason to celebrate. We took the opportunity to interview the six Bu-Sonsanim: About their experiences, their wishes and their expectations for the future. We got the following answers from five of them.

In 2023, we will be celebrating Shinson Hapkido's 40th birthday. What does this mean to you?

Christoph: I started when I was 19, now I am close to 60. Shinson Hapkido has always been a counselor and guide to me. It has helped me as a human being, a man, a father, a teacher / a student. Shinson Hapkido is still at an early stage. Its heart is fresh and young despite of its old traditions. All of this time, we have walked with Sonsanim. We have tried to support him and to put his dreams into reality. There is a basic structure. We need bravery and hope to follow our path simply, clearly and happily.

Kurt: To do the same thing so intensively for 40 years, that is amazing. Over the course of these 40 years, Shinson Hapkido has constantly evolved and will continue doing so in the future. Over these 40 years, I have seen many people come and go. Looking back now (with a bit of pride), this time seems long to me. In addition, it seems short, when I think of what is and will be possible – Compared to other martial and movement arts like Yoga, Karate, Kung Fu or Aikido, we are still young, even when our roots are very old.



Christoph Albinus

Geb. 1964, verheiratet, drei Kinder, selbstständiger Holzhandwerker. Trainingsbeginn 1986 bei Thomas Safarik. Seit 36 Jahren aktiv. Dojangleitung in Semmerin / Mecklenburg-Vorpommern. Der erste

Dojang in den Neuen Bundesländern.

Christoph, born 1964, married, three children, self-employed wood craftsman, started to train in 1986 under Thomas Safarik. Active for 36 years. Head of Dojang in Semmerin, the first Dojang in one of the new eastern states of Germany.



Joachim Krein

Geb. in Aach bei Trier, Maschinenbauingenieur Abteilungsleitung im Bereich Energieerzeugung und -versorgung, ledig, eine Tochter. Trainingsbeginn 1982, ehemals Leitung Shinson Hapkido-Dojangs

Aachen und Oberhausen, seit 2003 Leitung Shinson Hapkido-Zentrumsdojang Darmstadt.

Joachim, born in Aach / Trier, mechanical engineer, Head of Department energy production and supply, single, one daughter. Startet to train in 1982, former Head of Dojang in Aachen and Oberhausen, since 2003 Head of Shinson Hapkido Center Dojang Darmstadt.



Im Laufe dieser 40 Jahre habe ich viele Menschen kommen und gehen sehen. Diese Zeit kommt einem lang vor, wenn man – auch mit ein wenig Stolz – zurückblickt. Und kurz, wenn man sieht, was möglich ist und noch kommen kann. Im Verhältnis zu anderen Kampf- und Bewegungskünsten (Yoga, Karate, Kung Fu, Aikido usw.) sind wir noch relativ jung, wenngleich unsere Wurzeln sehr alt sind.



Joachim: Ich habe 1982 bei Sabomnim Kim Chul-Hwan, Sonsanim's engem Freund, mit dem Training von Kung Jung Mu Sul Hapkido begonnen.

Noch im gleichen Jahr habe ich Sonsanim kennengelernt, und unsere Beziehung hat sich von da an Schritt für Schritt entwickelt. Das Schicksal geht manchmal nicht den direkten Weg.

40 Jahre Shinson Hapkido bedeuten für mich 41 Jahre meines Lebens, die mich beeinflusst und mein Weltbild geprägt haben. Sie haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin. In diesen 40 Jahren habe ich mit vielen Menschen trainiert und viele unterrichtet. Mit vielen dieser Wegbegleiter*innen war ich innerlich eng verbunden. Manche dieser »Beziehungen« sind aber auch gescheitert. Mit dem 40. Geburtstag von Shinson Hapkido verbinde ich ganz besonders die innere Verbundenheit mit all diesen Menschen. Eine glückliche Zeit. Lebenszeit. Mein Leben.

Joachim: In 1982, I started to train Kung Jung Mu Sul Hapkido with Sonsanim's good friend Sabomnim Kim Chul-Hwan. In the same year, I got to know Sonsanim. From there, our relationship has evolved gradually. Fate sometimes does not take a direct course. 40 years of Shinson Hapkido mean 41 years of my life. In this time, they have influenced me and my relationship with the world. They made me into the man I am now. In these 40 years, I have trained with many people and taught many people. I was deeply connected with many of those. However, some of these relationships have failed. The 40th birthday of Shinson Hapkido means a deep connection with all these people to me. A happy time. A lifetime. My life.

Josef: I think of many beautiful experiences, events and developments. But I also think of disappointments that are a part of life. This makes me think of the philosophy of grass: To stand up again and to find a path to carry on. In Shinson Hapkido, I see an open community that reflects on itself and contributes to the benefit of humankind and nature.

Uwe: The birthday will make a lot happen and will get many things started, as it should. There are some important issues that need to be dealt with: On one hand, there is still time for Sonsanim to contribute content for Shinson Hapkido. On the other hand, a change of generations needs to happen. Shinson Hapkido has to learn to walk on its own.

I want to support Shinson Hapkido and to help with preparing the future of the ISHA, so Shinson Hapkido will have a good future.



Josef Schmitt

Geb. 1958 in Seligenstadt, Speditionskaufmann, bis zum 60. Geburtstag im Familienunternehmen. Seit 1983 trainiere ich Shinson Hapkido (früher Kung Jung Mu Sul) und bin seit Oktober 1986 Dojangleiter von Seligenstadt, seit 2009 im eigenen Bewegungszentrum.

Josef, born in 1958 in Seligenstadt. Freight agent until his 60th birthday in the family business. Training since 1983, Head of Dojang in Seligenstadt since 1986, since 2009 in his own center of movement.



Kurt Brück

59 Jahre, verheiratet, 3 Kinder, ausgebildeter Bau- und Maschinenschlosser, Dojangleiter von Amel, Belgien, hat

1982 mit Shinson Hapkido, damals noch Kung Jung Mu Sul Hapkido, angefangen.

Kurt, 59 years old, married, three children, building and machine fitter. Head of Dojang in Amel/Belgium. Startet (then) Kung Jung Mu Sul Hapkido in 1982.



Uwe Bujack

Geb. 1959 in Düsseldorf, Studium von Germanistik und Philosophie, 2 Söhne. Seit 1984 Studium von Shinson Hapkido und Aufbau des Dojangs Hamburg 5. Gründung und Leitung des Chon-Jie-In-Hauses Hamburg 2000–2019, seitdem Heilpraktiker und freiberuflicher Shinson Hapkido-Lehrer.

Uwe, born in 1959 in Düsseldorf. Studied Germanistic and philosophy. Two sons. Studies Shinson Hapkido since 1984 and founded Dojang Hamburg 5. Founder and Head of Chon-Jie-In House Hamburg from 2000 to 2019. Since then non-medical practitioner and Shinson Hapkido teacher.

Josef: Ich denke an viele schöne Erlebnisse, Ereignisse, Erfahrungen und Entwicklungen, aber auch an Enttäuschungen, die zum Leben dazugehören und die es zu meistern gilt. Ganz nach dem Motto der Gras-Philosophie: immer wieder aufstehen und einen Weg finden, gut weiterzumachen. Shinson Hapkido sehe ich als offene Gemeinschaft, die sich auch hinterfragt und zum Wohl von Mensch und Natur den Weg der Menschlichkeit geht und lebt.

Uwe: Der Geburtstag ist ein Fixpunkt, um den herum einiges passiert und passieren muss. Es stehen wichtige Themen an: Auf der einen Seite gibt es noch die Möglichkeit für Sonsanim, am Inhalt und der Basis von Shinson Hapkido zu arbeiten, auf der anderen Seite steht mit dem Generationswechsel ein großer Umbruch an. Shinson Hapkido muss selbstständig laufen lernen! Ich möchte Sonsanim bei seiner Arbeit unterstützen, aber auch die Zukunft der ISHA mit vorbereiten, sodass Shinson Hapkido eine gute Zukunft hat.

Welche Rolle spielt Shinson Hapkido jetzt in Deinem Leben? Und welche Rolle spielst Du jetzt im Shinson Hapkido-Kosmos?

Christoph: Shinson Hapkido ist ein fester Bestandteil meines Alltags, Seins und Schaffens. Bin immer noch am Lernen und Verbreiten. Mein Credo: Das Alte behalten – das Neue gestalten. Als der »alte, weise Meister« ist es meine Aufgabe, auszubilden, zu verbreiten, zu fördern, Mut zu machen und zu beraten.



What part does Shinson Hapkido play in your life? Which role do you play in the Shinson Hapkido universe?

Christoph: Shinson Hapkido is a inherent part of my daily life, my doings and my creations. I am still concerned with learning and spreading. My motto is to conserve the well proven and to create the new. Being the old and wise master, it is my duty to train, to spread, to enable, to support and to counsel.

Kurt: Shinson Hapkido has always played the same part in my life. Only my viewpoint has changed. Sometimes, Shinson Hapkido has won the upper hand. My meeting with Sonsanim has a big part on why I am giving Shinson Hapkido so much space in my life. However, my main interest has always been the contents of Shinson Hapkido. Of course, the people I have met are a big part in this. I see my role in the Shinson Hapkido universe to be and to stay one of the sparkling starts.

Joachim: When you belong to the first Ki Generations and have been training Shinson Hapkido for 40 years, there will be no separation between your own life and Shinson Hapkido. In all these years, I have taken many tasks and served in many functions in Shinson Hapkido and in the ISHA. I have helped to build up Shinson Hapkido together with Sonsanim and many others. This trust that people have shown me in this time probably makes me part of the circle who has a big influence. However, over time Shinson Hapkido has become a family with many well-seasoned members. Therefore, I see my role in helping to create the change of generations. My deepest heart is rooted in teaching. People who know me will tell you that my biggest passion is in the energy of every movement. I hope to keep on fulfilling this role.



Kurt: Shinson Hapkido spielt heute die Rolle, die es eigentlich schon immer in meinem Leben gespielt hat, nur die Sichtweise hat sich geändert. Manchmal hat Shinson Hapkido auch die Oberhand gewonnen.

Dass Shinson Hapkido so einen großen Platz in meinem Leben eingenommen hat, hängt mit der Begegnung mit Sönsanim zusammen, wobei das Hauptinteresse dem Inhalt von Shinson Hapkido gilt. Selbstverständlich gehören die Menschen, denen man bis heute dabei begegnet ist – und die nicht mehr wegzudenken sind – auch dazu.

Meine Rolle im Shinson Hapkido-Kosmos ist, einer der leuchtenden Sterne zu sein und zu bleiben.

Joachim: Wenn man zu den ersten Ki-Generationen gehört und über 40 Jahre Shinson Hapkido trainiert und unterrichtet, gibt es keine Trennung mehr zwischen dem eigenen Leben und Shinson Hapkido.

In all diesen Jahren habe ich viele Aufgaben und Funktionen in Shinson Hapkido und der ISHA (International Shinson Hapkido Association) übernommen und gemeinsam mit Sönsanim und vielen anderen Shinson Hapkido mit aufgebaut. Durch das Vertrauen, welches mir die Menschen in dieser Zeit entgegengebracht haben und bringen, gehöre ich vermutlich zum Kreis derjenigen, die einen großen Einfluss haben. Aber Shinson Hapkido ist über die Jahre eine große Familie mit vielen erfahrenen Familienmitgliedern geworden. Ich sehe daher meine Rolle zunehmend darin, den Generationswechsel mitzugestalten.

Mein innerstes Herz gehört aber dem Unterrichten. Menschen, die mich kennen, wissen, dass die Lebensenergie jeder Bewegung meine große Leidenschaft ist. Dies weiterzugeben ist eine Rolle, die ich hoffentlich noch lange erfüllen kann.

Josef: Shinson Hapkido ist voll in mein Leben integriert, nimmt einen großen Platz ein und ist überhaupt nicht mehr wegzudenken. Die Philosophie ist schon tief in die eigene Persönlichkeit eingedrungen und somit ist auch das Handeln danach erstrebenswert.

Am Anfang standen die sportlichen und körperlichen Aspekte im Vordergrund. Es wurde aber mit der Zeit klarer, dass es um mehr geht. Das hat natürlich meine eigene Entwicklung vorangebracht und mir zu einem größeren Bewusstsein verholfen. Ich fühle mich in der Shinson Hapkido-Gemeinschaft sehr wohl und verstanden.

Uwe: Shinson Hapkido ist mein Beruf. Es bestimmt einen Großteil meines Alltags. Ich habe mich schon vor Jahrzehnten dafür entschieden und mit jeder Prüfung, besonders mit der Prüfung zum 5. Dan, wächst die Bedeutung, die Shinson Hapkido für mich hat. Seitdem ich keine Dojangleitung mehr bin, hat es einige Zeit gedauert, eine Rolle zu finden. Heute arbeite ich freiberuflich im und mit Shinson Hapkido, indem ich unterrichte, aber auch mit anderen verschiedene Projekte betreue: die Ki Do In-Ausbildung, die Danprogramme und die Kyosanimausbildung.

Josef: Shinson Hapkido is fully integrated in my life. It takes up a lot of space. I cannot imagine myself without it. The philosophy has reached out deeply into the personality. This concerns all my doings.

In the beginning, I was more concerned with the physical aspects. With time, I realized that there is more. This has driven my development and helped me to a higher understanding. I feel very comfortable and well understood in the Shinson Hapkido community.

Uwe: Shinson Hapkido is my job. It defines the biggest part of my daily life. Decades ago, I chose this life. With every exam, especially with the exam for the fifth Dan, the importance of Shinson Hapkido has grown for me. Since I am not Head of Dojang anymore, it took some time to find a role. Today I work independently in and with Shinson Hapkido by teaching and by supporting various projects: the Ki Do In education, the Dan programs and the Kyosanim education.

Over the past years, Shinson Hapkido has been confronted with big challenges in society and politics. Is Shinson Hapkido prepared for this?

What do you think are the most important tasks for Shinson Hapkido in the coming years?

Christoph: There have always been big challenges for the people and the earth. Now, I want to say: Hello darkness, my old friend, are you back again?

However, in difficult times we find out who we are and whether we are able to change and to adapt. Through our mindset, long training and our optimism, we are able to reach out and support each other. Only communities will survive. Min Cho Sasang (People like grass).



In den vergangenen Jahren war und ist auch Shinson Hapkido mit großen gesellschaftlichen und politischen Herausforderungen konfrontiert. Ist Shinson Hapkido dafür gut gerüstet?

Worin siehst Du die wichtigsten Aufgaben von Shinson Hapkido in den kommenden Jahren?

Christoph: Es gab zu allen Zeiten große Herausforderungen an die Menschen und die Erde. Im Moment möchte ich sagen: Hallo Finsternis, alte Freundin, bist du wieder da? Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich, wer wir sind und ob wir uns ändern und anpassen können. Durch unsere geistige Haltung und innere Einstellung, das jahrelange Training, unseren Optimismus auch in hoffnungsloser Lage, sind wir dazu fähig, uns die Hände zu reichen, zusammenzustehen und uns zu unterstützen. Nur Gemeinschaften werden überleben. Min Cho Sasang (Ein Volk wie Gras).

Kurt: Wir haben das richtige Rüstzeug, nämlich unsere Fünf Lehrmethoden (Oh Shilsang), Himmel – Erde – Mensch sind eins und Menschlichkeit trainieren, verbreiten und eventuell erreichen.

Wir müssen vielleicht nicht mehr tun, aber dies konsequenter umsetzen und leben, es nicht nur in einer Theorieprüfung niederschreiben, sondern an andere weitergeben. Wir müssen versuchen, zu wachsen, neue Dojangs zu gründen, stabil zu bleiben, uns nicht durch gesellschaftliche Strömungen polarisieren zu lassen und jetzt mehr denn je mit dem Herzen zu denken und zu fühlen, um den Geist klar zu halten, um weise und mutige Entscheidungen zu treffen.

Joachim: Dass die einzelnen Dojangs und damit auch Shinson Hapkido organisatorisch oder finanziell für die gegenwärtigen Herausforderungen gerüstet sind, hoffe ich. Viele Menschen tragen Shinson Hapkido in ihrem Herzen und egal, was geschieht, sie werden einen Weg finden, damit ihr Traum von Shinson Hapkido weiterlebt. Ich sehe die wichtigste Aufgabe für die kommenden Jahre darin, die Verantwortung für Shinson Hapkido Schritt für Schritt auf die jüngeren Generationen zu übertragen. Diese brauchen sicherlich Zeit, hineinzuwachsen und sich die Akzeptanz und das Vertrauen der Shinson Hapkido-Familie zu erarbeiten. Hierzu müssen die älteren Generationen den Weg bereiten und ihren Platz anbieten. Dies ist für die jüngeren und für die älteren nicht leicht, denn gerade die älteren Generationen, die Shinson Hapkido mit aufgebaut und seither mit geleitet haben, müssen ihre Rolle neu finden. Dies ist wie in jeder Familie, in der die eigenen Kinder groß sind, eigene Kinder haben und die Eltern langsam in die Rolle der Großeltern hineinwachsen.

Kurt: We have the right equipment: The Five Teachings (Oh Shilsang). Heaven-Earth-Humanity is one. To train, spread and maybe even attain humanity.

Maybe, we do not have to do more than that. However, we must put this into action and live it consequently. Not only to write it down in a theory exam, but to pass it on to others. We must try to grow, to found new Dojangs, to remain stable and not be polarized by social tides. Now, more than ever, we need to think with our hearts and to feel to keep the mind clear in order to make wise and brave decisions.

Joachim: I hope for the Dojangs to be ready in their organization and finances for the current challenges. Many people carry Shinson Hapkido in their hearts. Whatever happens, they will find a new path so their dream of Shinson Hapkido can survive.

I think the most important task of the coming years is to pass on the responsibility for Shinson Hapkido to younger generations. For sure, they will need time to grow and to work for the acceptance and trust of the Shinson Hapkido family. To make this happen, the older generations must prepare the path and offer their space. This is not easy, neither for the old nor for the young. The old generation who has built up Shinson Hapkido must find a new role. This is like in a family, when your children have grown up and have children of their own. Then, parents must become grandparents.



Josef: Since we are all human beings who are part of the Shinson Hapkido community, we need to understand each other. Additionally, we need a loving togetherness to deal with the challenges. This can work out fine when we are ready to let go of our Ego and offer help and support.



Josef: Da wir alle Menschen sind, die in die Gemeinschaft von SHKD eingebunden sind, brauchen wir Verständnis und ein wohlwollendes Miteinander, um mit den Herausforderungen passend umzugehen. Das kann gut gelingen, wenn wir bereit sind, das Ego abzubauen und unsere Hilfe und Unterstützung anzubieten.

Uwe: In Krisenzeiten zeigt sich, wie stabil ein System und seine Basis sind. Wir müssen den Kern, d. h. unser Lehrprogramm und die Lehrmethode, noch tiefer verstehen, gleichzeitig aber flexibel und kreativ mit den gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen. (Oue Yu, Nae Kang, äußerlich weich und fließend, innerlich klar und stabil). Das betrifft alle, die Dojangs, die ISHA und jeden von uns als Trainierenden und Studierenden: nicht aufgeben oder sich von den äußeren Einflüssen abhängig machen, sondern unsere Geschichte aktiv zu gestalten.

Sonsanim wird bald 70 Jahre alt. Er hat schon häufiger davon gesprochen, bald den Staffelstab an jüngere Meister*innen weitergeben zu wollen. Bist Du in seine Überlegungen eingebunden?
Wie stellst Du Dir die Zukunft von Shinson Hapkido vor und welche Rolle möchtest Du darin spielen?

Christoph: Ich würde mich freuen, wenn wir inneren Frieden und freudige Gemeinschaft leben können, die Arbeit auf viele Schultern verteilen und als Kollektiv ein schlagkräftiges Team sein können.



Uwe: In times of crises, it comes to show how stable a system and its base really are. We must deeply understand our core. That is our learning program and our teaching method. At the same time, we must deal flexibly and creatively with challenges in our society. (Oue Yu Nae Kang: soft and flowing on the outside, clear and stable on the inside.) This concerns everybody, the Dojangs, the ISHA, every student: Do not give up, do not become dependent on outer influences. Instead, let us create our own story actively.

Sonsanim will soon turn 70 years. He has often talked about passing the rod to younger Masters. Are you part of his contemplations?
How do you imagine the future of Shinson Hapkido? Which part do you want to play?

Christoph: I would be happy for us to be living in inner peace and in a joyful community. It would be great to distribute the work on many shoulders and to be a powerful team together.

Kurt: When students decide to become Sabomnim, Bu-Sonsanim or Sonsanim, they should be actively involved in Shinson Hapkido and to take over tasks and responsibility.
I believe that in the future Sonsanim's work has to be distributed on many shoulders. If we six should be these »younger« Masters, I would be proud. I would take over tasks if they will fit me. When there is more of you, everyone can get involved according to his skills and talents.



Kurt: Wenn Schüler*innen sich entscheiden, in Richtung Bu-Sabomnim, Sabomnim oder Sonsanim zu gehen, geht für mich damit auch die Bereitschaft einher, sich im Shinson Hapkido zu engagieren und Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen.

Ich glaube, dass in Zukunft die Aufgaben von Sonsanim auf mehrere Schultern verteilt werden müssen, und wenn wir sechs dann die »jüngeren« Meister sein sollen, fühlt man sich schon etwas geschmeichelt. Ich werde dann auch Aufgaben mit übernehmen, wenn sie zu mir passen. Wenn man zu mehreren ist, kann jeder seine Fähigkeiten und sein Talent einbringen.

Joachim: Ein Schüler-Lehrer-Verhältnis basiert auf gegenseitigem Vertrauen. Wenn man 40 Jahre eng mit Sonsanim verbunden ist, besteht diese Verbundenheit in allen Lebensbereichen. Man tauscht sich aus und träumt gemeinsam.

Die Vision einer menschlicheren Welt, die Sonsanim vor 40 Jahren behutsam in die Herzen seiner Shinson Hapkido-Schüler*innen pflanzte, hat sich von einem Keim zu einem starken Baum mit vielen Ästen entwickelt. Jeder dieser Äste entspringt aus demselben Stamm, der aus diesem Traum gewachsen ist. Mein Wunsch ist es, auch zukünftig diese Vision mitzuträumen und dazu beizutragen, dass sie lebendig ist und wächst.

Josef: Ich glaube, jeder von uns ist in seine Überlegungen mit eingebunden, da jeder seine eigenen speziellen Talente hat und wir auch als Team gut harmonieren. Da ich ja auch nicht mehr zu den Jüngeren zähle, bin ich froh, weiterhin angemessen trainieren zu können und somit auch ein Vorbild zu sein. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Shinson Hapkido offen für eine gesunde Entwicklung bleibt und den Menschen weiterhin eine positive Lebensweise vermittelt.

Uwe: Es gibt viele Ideen und Vorstellungen, sowohl vonseiten der ISHA als auch von Sonsanim, die schon seit vielen Jahren diskutiert werden. Der »goldene Weg« ist noch nicht gefunden, aber ich bin sicher, dass wir einen guten Weg finden werden. Es wird ein längerer Prozess werden, der nicht mit wenigen Entscheidungen abgeschlossen ist. In solchen Prozessen ist es sehr mühsam, sich voll zu engagieren, aber nicht an persönlichen Ideen oder Vorlieben festzuhängen. Es wird vielleicht noch fünf bis zehn Jahre dauern, und jede*r kann sich ausrechnen, wie alt er/sie dann sein wird und welche persönlichen Möglichkeiten dann noch bleiben. Aber: Trotz aller Nähe bin ich von Sonsanim auch immer wieder überrascht worden. Ich möchte für beides, für die anstehende Arbeit ebenso wie für die Überraschungen, offen und bereit sein.

Joachim: A student-teacher-relationship is based on mutual trust. When you are closely attached to Sonsanim for 40 years, this involves all parts of your life. You communicate and you dream together.

40 years ago, Sonsanim has planted a vision of a more human world in the hearts of his Shinson Hapkido students. This seed has grown into a strong tree with many branches. Every branch originates from the trunk of this dream.

It is my wish to keep on dreaming of this vision and to help keeping it alive and growing.

Josef: I believe every one of us is involved in his contemplations since everyone has his own special talents. Furthermore, we are a team in harmony.

Since I do not belong to the youngest anymore, I am happy to still be training accordingly, to be an example. For the future, I wish for Shinson Hapkido to remain open for a healthy development and to pass on a positive way of life.



Uwe: Sonsanim and the ISHA have many ideas and concepts that have been discussed for many years. The »golden Path« has not been found yet. Still, I am sure that we will find a good path. This will be a long process with many decisions. In a process like this, it is hard to get fully involved, but not to remain bound to your own ideas or preferences. This will maybe take 5 to 10 years. So everyone can calculate how old they will be then and what personal options remain. Still, despite of my closeness to Sonsanim, there have been many surprises. I want to remain open for both: the work that needs to be done and the surprises.



Was wünschst Du Shinson Hapkido zum 40. Geburtstag?

Christoph: Einen klaren Geist / Himmel
Eine stabile Erde / Körper
Ein warmes Herz – MITFÜHLENDE ENERGIE der Gemeinschaft
Ein langes und gesundes natürliches Leben – mit Freude.

Kurt: Dass wir weiter offen und anpassungsfähig bleiben für das, was kommt.

Josef: Zuerst möchte ich Danke sagen für diese lange, spannende und erlebnisreiche Zeit, die ich in dieser wunderbaren Gemeinschaft sein durfte. Es mögen noch viele schöne Abenteuer auf uns warten. Alles Gute zum 40.!

Uwe: Meiner Ansicht nach wird das, was in den Dojangs passiert, also die Lehre und wie und von wem sie vermittelt wird, immer die wichtigste Rolle spielen. Ich wünsche uns und mir und allen Kyosanim, dass wir ein ruhiges Herz und gute Kraft und einen klaren Blick bewahren, dass wir uns nicht nur im Training, sondern auch in unserer Gemeinschaft aller Trainierenden und der Danträgerinnen und Danträger wiederfinden. Jong Shim Suryon.



Joachim: Ich wünsche uns, dass wir den Traum von einer menschlicheren Welt weiterhin in unseren Herzen bewahren und nicht müde werden, diesen Keim in die Herzen der Menschen zu pflanzen. Ein Satz von Großmeister Park Hyun-Soo, dem Lehrer von Sonsanim, hat mich immer sehr bewegt, und er sollte Shinson Hapkido auch in Zukunft leiten: Durch Gehen und Gehen erkennen wir den Weg, durch Tun und Tun erlangen wir Erleuchtung.



What do you wish for Shinson Hapkido's 40th birthday?

Christoph: A clear mind/ heaven
A stable earth / body
A warm heart – compassionate energy of the community.
A long and healthy life filled with joy.

Kurt: I wish for us to remain open and adaptable for what will come.

Josef: First, I want to say thank you for this long and exiting time that I was allowed to spend in this wonderful community. Let us hope for many new and beautiful adventures. Happy birthday!

Uwe: I believe that whatever is happening in the Dojangs (the teachings, how and by whom they are done) will always play the most important role. I wish for all Kyosanim and me to keep a calm heart, good power and a clear sight. This will help us not only in our training, but also in the community of all students and all black belt bearers. Jong Shim Suryon.

Joachim: I wish for us to keep on carrying the dream of a more human world in our hearts and that we will not become tired to plant this seed in the hearts of other people. I have always been moved by a line from Grand Master Park Hyun-Soo, Sonsanim's teacher: By walking and walking we recognize the path, by doing and doing we will attain enlightenment.



Fragen und Textredaktion/
Questions and text editing:

Verena Westermann, 16. Ki,
3. Dan, Dojang Hamburg 5

Kirsten Rick, 8. Kup,
Dojang Hamburg 5

Yu Won

Das Fluss-Kreis-Prinzip für erfolgreiche Kommunikation einsetzen?

»Kommunikation und Feedback im Shinson Hapkido« – Auszug aus der schriftlichen Ausarbeitung von Barbara Kutter als Teil der Prüfung zum 4. Dan 2021

Seit vielen Jahren trainiere ich regelmäßig Shinson Hapkido und habe viel Spaß und viel Freude dabei, und seit mehr als 20 Jahren unterrichte ich selber. Immer wieder habe ich festgestellt, dass mir das Training mal mehr und mal weniger Spaß macht und ich mal mehr und mal weniger lerne. Das hat viel mit mir selbst zu tun, aber das hängt auch durchaus davon ab, wie der Unterricht gestaltet ist und wie die Kyosanim mit den Schüler*innen / mit mir umgehen.

Auch wenn ich unterrichte, kommt es vor, dass ich mal mehr und mal weniger zufrieden mit dem Training bin. Mal finde ich schnell den Kontakt zur Gruppe, und das Training fließt mit harmonischer Energie und Freude, mal läuft es irgendwie nicht rund.

Was kann ich in solchen Situationen tun? Woran liegt es, wenn ich den Kontakt zu den Schülern nicht so einfach finde? Was ist anders, wenn es gut läuft? Häufig kann ich die Gründe selbst erkennen, aber bestimmt gibt es auch Dinge, die ich nicht merke, die aber jemand von außen sehen kann.

Die Frage ist: Wie können wir lernen und uns weiterentwickeln im Umgang mit anderen Menschen? Wie können wir (wie kann ich) die Qualität des Unterrichts verbessern? Wie kann uns die Gemeinschaft helfen?

Andere können sehen, was ich nicht sehen kann – ich kann sie aber danach fragen. Andere können mir helfen, mit ihren Erfahrungen. Wir können uns unterstützen, indem wir uns gegenseitig helfen, diesen »blinden Fleck« zu beleuchten – durch Rückmeldungen / Feedback.

Das ist nicht einfach. Weder das Geben noch das Annehmen von Feedback ist leicht. Solche Rückmeldungen können verletzend sein, sie können zu einem falschen Zeitpunkt kommen, sie können nicht als Unterstützung gemeint sein, sondern um sich über den anderen zu erheben, und sie können schlicht falsch sein.

Damit wir aus Feedback von anderen wirklich lernen können, und damit andere unser Feedback auch wirklich

verstehen können, ist eine bewusste, erfolgreiche Kommunikation sehr wichtig.

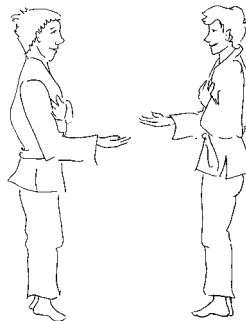
Doch wie passt aber das Thema Kommunikation und Reflektion eigentlich grundsätzlich in den Rahmen einer »Bewegung für das Leben«? Sehr gut, wie ich finde. Shinson Hapkido in Theorie und Praxis enthält einige Parallelen zu den Prinzipien, die für erfolgreiche Kommunikation gelten. Ein Beispiel: Um Do zu finden, braucht es den richtigen Zeitpunkt, den richtigen Ort und die richtigen Menschen – das Gleiche gilt für gutes Feedback.

Um gut mit anderen Menschen sprechen zu können, ist es wichtig, uns immer wieder bewusst zu machen: Das, was ich gehört habe, ist nicht unbedingt das, was gemeint war, und das, was ich gesagt habe, ist nicht immer das, was gehört wird. Umso wichtiger ist es, richtig zuzuhören.

Und richtig zuhören ist nicht nur wichtig, wenn es um Feedback geht. Oft spielt sich ein Konflikt, den wir mit einem anderen Menschen haben, vor allem in unserem eigenen Kopf ab. Es lohnt sich auf jeden Fall, die eigene Wahrnehmung kritisch zu hinterfragen und auszuprobieren, was passiert, wenn wir mal ganz anders auf unsere Mitmenschen zugehen. Aus dem reflexartigen Umgang von »Wie du mir, so ich dir« könnten wir uns in einen überlegten Modus begeben und uns öfter mal sagen: Ich weiß nicht genau, wie die Haltung meines Gegenübers zu mir ist, aber ich entscheide für mich, freundlich zu sein.

Das alles theoretisch zu beleuchten ist die eine Seite, doch wichtiger ist es, erfolgreiche Kommunikation zu üben. Im Workshop »Gute Kommunikation« haben wir uns in Theorie, Praxis und Bewegung dem Thema genähert. Das war eine spannende Erfahrung, ein Anfang, aber ganz bestimmt nicht genug. Ich freue mich darauf, gerne zusammen mit anderen, weiter an diesem Thema zu arbeiten und zu lernen.

Das alles theoretisch zu beleuchten ist die eine Seite, doch wichtiger ist es, erfolgreiche Kommunikation zu üben. Im Workshop »Gute Kommunikation« haben wir uns in Theorie, Praxis und Bewegung dem Thema genähert. Das war eine spannende Erfahrung, ein Anfang, aber ganz bestimmt nicht genug. Ich freue mich darauf, gerne zusammen mit anderen, weiter an diesem Thema zu arbeiten und zu lernen.



Hwa

Using the principle of flowing circle to communicate successfully?

Excerpt from the master thesis: »Communication and Feedback in Shinson Hapkido«

(Written report by Barbara Kutter as part of the examination for 4th Dan 2021)

I have been regularly training Shinson Hapkido for many years and it gives me a lot of fun and joy, and I have been teaching for more than 20 years myself.

Again and again, I have noticed that the training is sometimes more and sometimes less enjoyable to me, and that sometimes I learn more, sometimes less. That has a lot to do with myself, but it also depends on how the training is designed and how the Kyosanim treat their students/me.

When I am the one teaching, it also happens that I am more or less satisfied with the training. Sometimes I quickly find the connection with the group and the training is flowing with harmonious energy and joy, sometimes it just doesn't click.

What can I do in such situations? What is the reason for my not finding the connection with my students easily?

What is different when everything goes well? Oftentimes, I can identify the reasons myself, but certainly there are also things which I don't realize but which someone from the outside can see.

The question is: How can we learn and develop our social interactions with other people? How can we (can I) improve the quality of the training? How can the community help us to achieve this?

Others can see what I cannot – but I can ask them about it. Others can help me with their experience. We can support each other by shining a light on our respective »blind spots« – through feedback.

This isn't easy. Neither the giving nor the taking of feedback is easy. Such feedback can be hurtful, it can come at the wrong time, it can be meant not as a support but to elevate oneself above the other, and it can simply be wrong.

To really learn from the feedback of others, and so others can really understand our feedback, a deliberate, successful communication is very important.

But how does the topic of communication and reflection

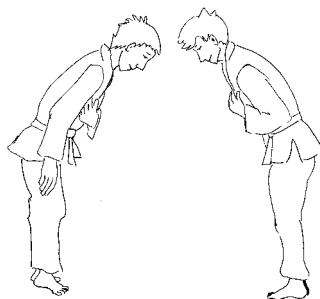
fit in the context of »Movement for life«? Very well, I believe. Shinson Hapkido, in theory and practice, contains several parallels to the principles for a successful communication. An example: To find Do, we need the right time, the right place, and the right people – the same is true for good feedback.

To converse well with other people, it is important to keep in mind: What I have heard may not always be what the speaker intended, and what I have said, may not always be what is understood. It is even more important to listen properly.

And listening properly isn't just important when it comes to feedback. A conflict, which we have with another person, is often based in our own head. It is definitely worth taking a critical look at our own perception and trying out what happens when we approach our peers in a completely different way. From a reflexive social interaction of »What goes around, comes around«, we could get into a reflective mode and tell ourselves more often: I don't exactly know the attitude of the other person towards me, but I consciously decide to be friendly.

Theoretically illuminating all this is one thing, but it is more important to practise successful communication. In the workshop »Good Communication« we approached the topic in theory, practice and movement.

This was an exciting experience, a start, but certainly not enough. I look forward to continuing to work and learn on this together with others.



Barbara Kutter, 14 Ki, 4. Dan. Trainiert seit über 30 Jahren Shinson Hapkido und unterrichtet im Dojang Hamburg 5 (St. Pauli). Sie arbeitet als Maschinenbauingenieurin in der Entwicklung von Medizinprodukten.

Barbara, 14th Ki, 4th Dan. Has been training Shinson Hapkido for over 30 years and teaches at the Dojang Hamburg 5. She works as mechanical engineer in the development of medical products.



18th educational journey to Korea 2022, Aug 19 – Sep 11

Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanol

Searching for the roots of Hanol

Seit ich sechs Jahre alt bin, bin ich in jedem Sommerlager dabei, und mit neun Jahren habe ich angefangen zu trainieren. Shinson Hapkido ist Teil meines Lebens. Gerade die Meditation gibt meinem Leben Ruhe und innere Einkehr, immer wieder von Neuem. Ich soll in diesem Bericht über meine Gefühle und Erwartungen schreiben. Dabei hören wir von Ko Myong, dass wir Erwartungen loslassen sollen. Mal sehen, ob mir dies im Laufe der Koreareise gelingt.

Vor der Koreareise: Korea! Ein Land voller Verheißungen und außerdem das Ursprungsland der Kampfkunst, die mein Leben bis jetzt stark mitgeprägt hat. Deswegen freue ich mich besonders auf die Koreareise, da wir jeden Morgen eine halbe Stunde zusammen trainieren können und ich somit jeden Tag die Chance habe, neu zu beginnen. Shinson Hapkido fühlt sich für mich generell an wie eine Familie. Nun hoffe ich natürlich, dass auch unsere Gruppe, die aus 21 Teilnehmenden besteht, sich wie eine Familie anfühlen wird und wir aufeinander achtgeben werden. Seit Jahren warte ich darauf, auf die Koreareise gehen zu können. Nun ist der Augenblick gekommen! Ich freue mich wirklich sehr auf dieses Land.

Es muss wunderschön sein. Ich interessiere mich für andere Kulturen und finde es spannend, ein neues Land zu entdecken. Ich bin aufgeregt. Sowohl positiv als auch negativ, denn man hat ja schon so allerlei über die Koreareisen gehört. Auch für mich ganz persönlich wird es wohl eine Herausforderung sein, drei Wochen lang Teil einer Gruppe zu sein. Grundsätzlich liebe ich Menschen, brauche aber im Alltag regelmäßig Zeit für mich allein, um wieder Energie tanken zu können. Und ich denke nicht, dass ich genügend Freiraum haben werde und bin gespannt, was dies mit mir macht. Ich hoffe, ich kann für meine Bedürfnisse eintreten, wenn ich dann doch einmal eine Stunde Zeit für mich brauche, und ich hoffe vor allem, dass ich ganz, ganz viele unvergessliche Erfahrungen machen, Menschen aus Korea und ihre Kultur kennenlernen und somit besser verstehen lernen kann. Und dass ich mit einer Erfahrung im Gepäck nach Hause gehe, die ich nie vergessen werde.

Ich freue mich am allermeisten auf die kleinen Orte, an denen noch nicht so viele Touristen sind. Leider kann ich kein Koreanisch, aber ich bin fleißig dabei, die Schriftzeichen und die wichtigsten Wörter noch zu lernen, bevor ich gehe. Die Sprache der Herzen ist ja glücklicherweise überall auf der Welt verständlich!

Mit all diesen Gedanken, Sorgen, Hoffnung erfüllt und mit viel Gepäck beladen, geht es nun zum Flughafen, auf ins ungewisse Abenteuer!

Nach der Koreareise: Nun, drei Tage nach der Koreareise, ist mein Kopf immer noch bis oben gefüllt mit Gedanken, Eindrücken und lebendigen, farbigen Bildern. Die Reise war wunderschön, wir durften viele Ecken des Landes kennenlernen, von Seoul nach Yangyang-gun über Busan, Mok-

po, Jeju und viele weitere Orte. Wir sind im Meer geschwommen, haben am Strand trainiert, das Musical Nanta gesehen, die schönste Natur erlebt, traditionelle Dörfer und viele Klöster angeschaut, zwei Tage in einem Kloster übernachtet. Diese Zeit hat uns allen besonders gutgetan. Es war eine Atempause von der Reise, aber auch eine Atempause vom Leben. Wir konnten uns auf viele unverarbeitete Dinge fokussieren und anfangen, sie zu verarbeiten. Uns wurde ein Gesang geschenkt bei der Morgenmeditation, der uns alle tief bewegt hat.

Wir hatten Begegnungen, die zum Nachdenken angeregt haben, und durften spannende Menschen kennenlernen. Vor allem die Begegnung mit den Schwestern von Han San Chon hat mich tief berührt, und ich musste beim Abschied ein Tränchen verdrücken. Es ist ein Geschenk, dass wir Menschen von so reiner Güte kennenlernen durften. Wir haben von ihnen auch viel über die Kultur gelernt, wie beispielsweise, dass man nur den anderen einschenkt und nicht sich selbst. Dass das Glas leer ist, müssen dann schon die anderen bemerken. Sehr spannendes Experiment der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Wir hatten aber nicht nur Begegnungen mit Koreanern, sondern auch innerhalb unserer Gruppe, mit der Natur und – sehr wichtig – auch mit uns selbst. Ich nehme mit aus dieser Reise, dass ich mir nicht immer so viele Sorgen machen muss, sondern Vertrauen haben soll. Jede einzelne Sorge, die ich mir vor und während der Reise gemacht habe, hat sich am Ende als völlig nichtig herausgestellt. Wir hatten beispielsweise einfach eine wunderbare Reisegruppe, in der jede mit jedem sprechen konnte, wir uns gegenseitig unterstützten, uns aber auch in Ruhe ließen, wenn jemand Zeit für sich brauchte.



Mit dieser Gruppe war es somit gar nicht so schwer, drei Wochen ununterbrochen unter Menschen zu sein. Ich hatte zusätzlich auch einige Male die Möglichkeit, mich zurückziehen zu können. Ein weiteres Beispiel stellt der Taifun Hinanmor dar, den wir in Jeju erlebt haben. Dieser hat mich im Voraus sehr aufgewühlt, aber schlussendlich waren wir in keiner Sekunde in Gefahr. Der innere Sturm geht jedoch weiter, säubert uns von innen, und die Heilung kann beginnen. Wir alle nehmen aus dieser Reise Unterschiedliches mit. Vor allem das Loslassen von Erwartungen, Vergangenem und dem eigenen Ego. Diesem kann man ein Stück weit mit der Frage »Was kann ich für dich tun?« anstatt »Was bekomme ich?« und dem bewussten Teilen von allem, was man hat, entgegenkommen. Und ich denke, diese Reise ist erst der Anfang einer Reise des Vertrauens in das Leben und auch in mich selbst.



Since I was 6 years old, I have been at every summer camp, and with 9 years I started to train. Shinson Hapkido is a part of my life. Especially meditation quiets down my life and gives me inner peace, again and again. In this report, I am supposed to write about my feelings and expectations. Although Ko Myong tells us

that we should let go of expectations. Let's see if I manage to do just that during the course of the Korea journey.

Before the Korea journey: Korea! A country full of promises, and also the origin of the martial art which has so far strongly impacted my life. I am looking especially forward to the Korea journey, as we can train together each morning for half an hour and every day, I have the chance to start anew. Shinson Hapkido in general feels like a family to me. Of course, I hope that our group, consisting of 21 participants, will also feel like a family and that we will take care of each other.

I have been waiting for years for the chance to take part in the Korea journey. Now, the moment has arrived! I am really looking forward to this country. It's bound to be beautiful. I am interested in different cultures and find it exciting to discover a new country. I am excited. Both positively and negatively, because I have already heard several things about the Korea journeys. For me personally, it will probably be a challenge as well, to be part of a group for three weeks. I do love people, generally speaking, but in my day-to-day I regularly need time for myself, to regain my energy. And I don't think that I will have enough space for that, and I am curious to see what this will do to me. I hope to be able to stand up to my needs, if I do sometimes need an hour for myself, and I especially hope to have many, many unforgettable experiences, to get to know people from Korea and their culture and thereby learn to understand better. And that I will come home with experiences that I will never forget.

I am looking forward most to the small places where there aren't so many tourists yet. Unfortunately, I am not able to speak Korean, but I am diligently working on learning the characters and the most important words before I am starting out. Luckily, the language of the heart is understandable all around the world!

Filled with all these thoughts, worries, hopes, and with lots of luggage, I am leaving for the airport, off to uncertain adventures!

After the Korea journey: Now, three days after the Korea journey, my head is still filled to the brim with thoughts, impressions and lively, colorful pictures. The journey was wonderful, we were allowed to get to know many parts of the country, from Seoul to Yangyang-gun, through Busan, Mokpo, Jeju and many other places. We swam in the sea, trained at the beach, saw the musical Nanta, experienced the most beautiful nature, saw traditional villages and many monasteries. In one monastery, we spent two days and nights. This time was especially good for all of us. It was a respite from the journey, but also a respite from life. We were able to focus on many unprocessed things and to start processing them. At the morning meditation, we were gifted with a chant, which moved us all deeply. We had encounters which inspired contemplation and got to know intriguing people. Especially, the meeting with the nuns of Han San Chon deeply moved me and I spilled a tear or two at our farewell. It is a gift that we were allowed to get to know human beings of such pure kindness. From them, we also learned much about the culture, for example that you only fill the glasses of other people, never your own. If your glass is empty, the others have to notice. A very intriguing experiment in



mindfulness and attention. We didn't just meet Koreans, we also had encounters within our group, with nature and – very importantly – with ourselves. From the journey, I take the realization that I should not always worry so much and have trust instead. Every singly worry I had before and during the journey, proved to be completely trivial. For example, we had a wonderful group in which everyone could speak with everyone, where we supported each other, but also gave each other space when needed. With this group it wasn't difficult being around people continuously for three weeks. I also had the possibility to be on my own a couple of times as well. Another example was the typhoon Hinanmor which we experienced in Jeju.

I had been very troubled by it beforehand, but in the end, we weren't ever in any danger. Still, the inner storm goes on, cleans us from within, and the healing can begin. We are all taking different things from the journey. Especially letting go of expectations, past experiences and of the own ego. Asking »What can I do for you?« instead of »What do I get?« helps a little with this, just like sharing everything we have. And I think that the journey is just the beginning of a journey towards trust in life and in myself.



Jasmin Hirt, Dojang Zürich, 24 years old, Student BA Sprachliche Integration DaZ/DaF ZHAW.



Korea



20. Shinson Hapkido-Studienreise Vom 25.08. bis 17.09.2024

>>Auf der Suche nach den Wurzeln von Hanol<<
(Shinson Hapkido-Wurzeln), Leitung: Ko Myong

Vorankündigung ... 24-tägige Tour



Shinson Hapkido vertiefen: von Koreas kultureller, kulinarischer Vielfalt und wunderschönen Natur bis zum Zusammentreffen mit vielen Menschen und sozialen Projekten – Land und Leute kennenlernen und sich selbst erfahren. Ziel der Reise ist, Körper & Geist zu reinigen und dabei Pause vom Alltag zu nehmen. **JederR kann teilnehmen!** (Auch Nicht-Shinson-Hapkido-Mitglieder.) Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt. Bitte bis Okt. 2023 anmelden. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Ihre Shinson Hapkido-Schule oder die International Shinson Hapkido Association e. V.

Diakonia Sisterhood Korea



Liebe Shinson Hapkido-Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde,
im Namen der Diakonia Sisterhood Korea, Sonsanim und der Internationalen Shinson Hapkido Association möchten wir uns ganz herzlich bei Euch bedanken. Das Jahresmotto »Treffen, umarmen, tanzen, singen und friedlich mit Freude leben« haben wir online auf der 36. Internationalen Shinson Hapkido-Benefiz-Jahresabschlussfeier 2021 umgesetzt. **Dank Eurer Unterstützung konnten wir insgesamt 17.635,- € an Spenden für die Diakonia Sisterhood sammeln. Diese wurden von der Koreareisegruppe 2022 und Sonsanim diesmal wieder persönlich übergeben.**

Die Schwestern der Diakonia Sisterhood schätzen die Verbindung zu uns und fühlen sich in ihrer wertvollen Arbeit und ihren sozialen Projekten unterstützt. Trotz der Schwierigkeiten für jede*n Einzelne*n in den vergangenen Jahren behalten wir unsere Zuversicht, unser Selbstvertrauen und unsere innere Kraft, um gemeinsam ein wenig mehr Menschlichkeit in unsere Herzen sowie in unsere Welt zu bringen.

**Wir wünschen Euch Gesundheit, Vertrauen und eine friedliche Zeit.
Vielen Dank und herzliche Grüße Euer JAF-Team**

Dear Shinson Hapkido members, dear friends,

on behalf of the Diakonia Sisterhood Korea, Sonsanim and the International Shinson Hapkido Association, we would like to thank you very much.

We implemented the annual motto »Meet, embrace, dance, sing and live peacefully with joy« online at the 36th International Shinson Hapkido Benefit End-of-the-Year Celebration 2021. **Thanks to your support we were able to collect a total of €17,635 in donations for the Diakonia Sisterhood. These were handed over by the Korean Travel Group 2022 and Sonsanim this time again personally.**

The nuns of the Diakonia Sisterhood really appreciate our friendship and our support on which they can rely and the recognition they feel for their precious work and social projects. Despite all difficult circumstances each and every one had to face in the past years, we are maintaining our faith, our self confidence and our inner strength to bring a little more humanity into our hearts and into the world.

**We wish you health, confidence and a peaceful time.
Thank you very much and best wishes from your JAF team.**



25 Years Casa Verde



Vor 25 Jahren, am 16. April 1997, gründeten meine Frau Dessy und ich die Organisation BLANSAL, die seitdem beständig gewachsen ist. Sie hat Hunderten von Kindern und Jugendlichen Unterstützung, Halt und Perspektiven geboten, war die Wiege für zahlreiche Projekte und von großer Bedeutung und großer Wirkung. Es fällt mir schwer, zu vermitteln, wie viele unzählige Erinnerungen und Emotionen hiermit verbunden sind und was solch ein Jubiläum für uns bedeutet. In erster Linie Dankbarkeit für das, was wachsen durfte und gegenüber allen, die an diesem Wachstum beteiligt waren.

Die eigentlichen Feierlichkeiten, die solch ein Anlass verdient, hatten wir für den Monat Juli 2022 geplant. Als Zeichen der Dankbarkeit luden wir sämtliche MitarbeiterInnen in Arequipa zu einem gemütlichen Abend mit einem äußerst schmackhaften Buffet ein. Und nachdem die Casa Verde Cusco ein fester Bestandteil von BLANSAL ist und unlängst auch ihr zehnjähriges Jubiläum feiern durfte, wurde auch hier mit allen großen und kleinen Bewohner*innen ein Festessen mit gegrillten Hühnchen veranstaltet.

In den Casas Verdes sowohl in Arequipa als auch in Cusco wird eine außerordentliche Arbeit geleistet. Es herrscht eine sehr familiäre Atmosphäre, geprägt von Respekt, Zuneigung und Solidarität. Projekte wie die Herstellung von Kleidern aus Recyclingmaterial und gruppenspezifische Übungen haben viel dazu beigetragen, dass unsere Kinder einen besseren Zugang zu sich selbst und zueinander finden können. Diese Arbeit möchten wir noch so lange wie möglich fortsetzen und sind dankbar, dass uns Shinson Hapkido nicht nur finanziell unterstützt.

25 years ago on April 16, 1997, my wife Dessy and I founded the organisation BLANSAL, which has grown steadily ever since. It has offered support, stability and perspectives to hundreds of children and young people and has been the cradle for numerous projects of great importance and impact. It is difficult for me to convey how many countless memories and emotions are connected with this and what such an anniversary means to us. First and foremost, gratitude for what has been allowed to grow and towards all those who have been involved in this growth. We had planned the actual celebrations that such an occasion deserves for the month of July 2022. As a sign of gratitude, we invited all the staff in Arequipa to a cosy evening with an extremely tasty buffet. And since Casa Verde Cusco is an integral part of BLANSAL and was recently able to celebrate its 10th anniversary, a feast with grilled chicken was also organised here with all the residents, big and small.

The work done in the Casas Verdes in Arequipa as well as in Cusco is extraordinary. There is a very family-like atmosphere, characterised by respect, affection and solidarity. Projects such as making clothes out of recycled material and group dynamic exercises have contributed a lot to our children finding a better approach to themselves and to each other. We would like to continue this work for as long as possible and are grateful that Shinson Hapkido supports us not only financially.

Volker Nack, Dojang Arequipa / Peru

Excerpt from the Newsflash from Peru and Casa Verde 4/22



Chon-Jie-In e.V. (CJI)

A centre of Life

Shinson Hapkido Black Belt House
Brandauer Weg 31, 64397 Modautal
+49 (0)6167 912830
info@chon-jie-in.org

Management

Chair: Detlef Fischer
1st Vice-Chair: Stefan Barth
2nd Vice-Chair: Brigitta Gariano
Treasurer: Peter Mehrling

If you want to support our social projects financially please refer to our accounts for donations: Chon-Jie-In e.V.: DE82 5089 0000 0003688704, GENODEF1VBD, Keyword: Social Projects

Korean Diakonia Sisterhood – Project Han San Chon / Muan is a medical and social care facility for severe tuberculosis patients and other needy people in Korea. The project is supported by the Korean Diakonia Sisterhood, an evangelical order

of sisters. Patients with incurable tuberculosis who fall through the social network find a home at Han San Chon and if they die – a final resting place. In addition, scholarships are awarded to allow destitute young people a professional future.

Casa Verde, Arequipa / Peru The Organization Blansal, founded in 1997, was set up for street children, who have to beat through life without family, who display behavioural problems due to various traumatic experiences and have both physical and mental injuries. In Casa Verde, it is ensured that the children receive an education, professional training and additional knowledge in housekeeping.

Stump Mission in Lusak / Zambia consists of a small medical clinic, a school and a kindergarten, built under the supervision of Mrs and Mr Huh. In Zambia, average life expectancy has fallen under the age of 35, although the country has all requirements to stand on its own feet economically and

to feed its own people. Due to Stump Mission's medical care the latest cholera outbreak could be managed without major impact on the people in the area. The funds are needed for medical care and are specifically intended for children.

Old and Young together / Europe Many seniors live a lonely life without sufficient social contacts. Young people focus on a life determined by their professions and realities of everyday life. In this project we aim to bring young and old together to cross these boundaries.

Support of local social projects by Shinson Hapkido In addition to the mentioned above, Shinson Hapkido Dojangs support local social projects. Funding and support works through collecting donations and funds raised at the annual summer camp.

For further information visit our website: www.shinsonhapkido.org

Mit dem Herzen bewegen

About founding the Ki Do In apprenticeship and teachings



In der Geschichte und Ausbildung von Shinson Hapkido (zu Beginn noch Kung Jung Mu Sul Hapkido) ist Ki Do In als (Heil-)Gymnastik immer schon ein Teil gewesen. Seit 2020 entwickelte sich daraus eine eigenständige Bewegung und Ausbildung mit speziellen Übungen und Unterrichtsbestandteilen.

Ki Do In bedeutet:

- **Ki**
atmen, leben, Lebenskraft, Liebe, Herz
- **Do In**
lieben, führen / mit Liebe führen
- **Ki Do In**
mit dem Herzen / Atem bewegen
das Herz / der Atem soll dich leiten
sich mit Liebe bewegen / Liebe ist ein lebendes Herz.

Ki Do In basiert auch auf denselben Zielen und Lebensprinzipien, der gleichen Lebensfreude wie Shinson Hapkido: Bewegung für ein gesundes, langes Leben. Dies erreichen wir, indem wir: einfach, klar, das Leben fühlen und genießen und mit Spaß und Freude leben.

Die fünf Grundsäulen / -gedanken von Ki Do In sind:

- **Meditation,**
- **mit dem Atem bewegen,**
- **ganzheitliche, gesunde Bewegung,**
- **die Verbindung zur koreanischen Heilkunde für die Gesundheit und**
- **der Spaß an der Bewegung.**

Diese Gedanken sind wie beim Shinson Hapkido vor dem Hintergrund von:

- **Mu**
Nichts, frei, Kampfkunst, tänzerisch
- **Ak**
Musik, Rhythmus
- **Yeey**
Achtung, Respekt – Oh Shilsang
- **Jie**
Weisheit
- **Do**
den Weg der Menschlichkeit trainieren, verbreiten, erreichen, zu verstehen.

Durch Ki Do In treffen wir Do (Hanol / Gott) und finden zu unserem wahren Herzen, zur wahren Liebe. Damit erkennen wir: »Ich bin ein wertvoller Mensch«, und mit dieser Erkenntnis können wir Menschlichkeit trainieren, verbreiten, erreichen.

Viele Menschen haben ihre Lebenskraft, ihre Liebe vergessen, aber das Leben gibt die Grundlagen für die Bewegung vor. Wie ein Buch des Lebens, wie das eigene Leben, so kann man die Ki Do In-Techniken zusammenführen und daraus eine Geschichte bauen, ähnlich wie ein Hyong, nur für Ki Do In. Über diese Geschichte kann man sich damit die Abfolge der speziellen gesundheitsfördernden Bewegungen besser merken und mit voller (Lebens-)kraft ausüben.

Auch im Shinson Hapkido ist der Grundgedanke der Geschichtenbildung eingebaut, wie z. B. in den verschiedenen Hyongs. Ki Do In ist vom Aufbau her gleich, nur ohne Gürtelsystem.

Ki Do In ist für die Menschen gedacht, die die Grundprinzipien von Shinson Hapkido befürworten und »Bewegung für das Leben« ausüben möchten, aber das klassische Shinson Hapkido-System mit Selbstverteidigung, Prüfungen und Gürteln und sehr viel Theorie nicht betreiben wollen.

Ki Do In has always been part of the history and study of Shinson Hapkido (called Kung Jung Mu Sul Hapkido in the beginning) as (medical) gymnastics. Since 2020, an independent movement and apprenticeship has developed, consisting of special techniques and teaching aspects.

Ki Do In means:

- **Ki**
to breathe, to live, energy of life, love, heart
- **Do In**
to love, to guide, to guide with love
- **Ki Do In**
to move with the heart / breath
the heart / the breath should guide you
to move with love / love is a living heart.

Ki Do In is also based on the same goals and life principles, the same joy of life as Shinson Hapkido: Movement for a healthy, long life. We achieve this: by feeling and enjoying life simply and clearly and by living with fun and joy.

The five basic pillars / thoughts of Ki Do In are:

- **Meditation,**
- **Moving with the breath,**
- **Holistic, healthy movement,**
- **The connection to Korean healing arts for health and**
- **The joy of movement.**

These thoughts, just like in Shinson Hapkido, are connected to understanding:

- **Mu**
nothing, free, martial arts, dancing
- **Ak**
music, rhythm

- **Yeey**
dignity, respect – Oh Shilsang
- **Jie**
wisdom
- **Do**
to train, spread, reach the way of humanity.

Through Ki Do In we meet Do (Hanol / God) and find our true heart, true love. With this we realise »I am a valuable human being« and with this realisation we can train, spread and reach humanity. Many people have forgotten their energy of life, their love, but life determines the foundation for movement. Just like a book of life, like our own life, one can bring together Ki Do In techniques and use them to build a story, similar to a Hyong, but in Ki Do In. With this story, one can better remember the sequence of

specific, health-promoting movements and perform them with complete life force. In Shinson Hapkido, as well, the basic principle of storytelling is integrated, as for example in the different kinds of Hyong. Ki Do In is similar in structure, just without a belt system.

Ki Do In is meant for people who approve of the basic principles of Shinson Hapkido and who want to practice »movement for life«, but do not want to be a part of the classical Shinson Hapkido system with self-defense, examinations and belts and a lot of theory.



Sonsanim Ko Myong

The apprenticeship as Ki Do In teacher

Seit 2020 laufen nun schon unsere ersten beiden Ausbildungsdurchgänge in Hamburg und Seligenstadt mit insgesamt fast 40 Teilnehmenden.

Die Rückmeldungen sind berührend, erfrischend und ermutigend, und 2023 wird nun schon der erste Ausbildungsdurchgang seinen Abschluss finden. Wer als Danträger*in jetzt noch in eine laufende Ausbildung einsteigen möchte, kann das noch in Seligenstadt. Der für eine Teilnahme ab Stufe zwei als Voraussetzung notwendige Kompaktworkshop für Danträger*innen findet am 21. Januar 2023 statt, und es sind noch einige Plätze frei.

Since 2020, our first two rounds of apprenticeship are ongoing in Hamburg and Seligenstadt with almost 40 participants in total. The feedback is moving, refreshing and encouraging, and in 2023, the first apprentices are going to finish their training already.

If any black belt still wants to enter an ongoing apprenticeship, they have the opportunity in Seligenstadt. The compact seminar for black belts, the prerequisite for participants from level 2 onward, is taking place on January 1st, 2023, and there are still some free spots.

Die nächsten Termine / Next dates :

Stage 1 Compact workshop for SSH black belt bearers in Seligenstadt, Jan 21, 2023

Stage 2 / 2023 in Seligenstadt
Feb 10 – 12 / May 12 – 14 / Sep 29 – Oct 01

Stage 3 / 2024 in Seligenstadt
Termine folgen / Dates will be announced later

A new training Course starts in 2024

Ein neuer Ausbildungsdurchgang ist für 2024 in Hamburg geplant. Interessent*innen wenden sich an: / A new round of apprenticeship is planned for the beginning of 2024 in Hamburg. All those interested, please contact:

kidoin.office@shinsonhapkido.org

Aktuelle Informationen zur Ausbildung sowie Anmeldeformulare findet ihr unter / Current information about the apprenticeship, as well as the application form, can be found on our website:

www.ki-do-in.shinsonhapkido.org

Wenn ihr inhaltliche Fragen zur Ausbildung habt, wendet euch gerne an uns über / If you have questions about the contents of the apprenticeship, please contact us: **kidoin@shinsonhapkido.org**

Wir freuen uns auf den weiteren Verlauf und sind gespannt / We are looking forward to the future progress and are excited,

Sabomnim Ruth Arens, Bu-Sonsanim Uwe Bujack





Sonne, Mond und eine Herde Damhirsche

The sun, the moon, and a herd of fallow deer

Wir trafen uns zum zweiten Mal im idyllischen Dojang Il Shim, um weiter in die Lehre des Ki Do In einzusteigen.

In Zeiten der Pandemie, des Krieges und der Ungewissheit existierte ein Rückzugsort, an dem man sich einfach und klar bewegen und neue Energie sammeln konnte.

Die Erfahrung, dass bei jeder Bewegung, die ich äußerlich ausführe, die innerliche Verbindung aufrechterhalten bleibt, war für mich ein besonderes Erlebnis. In meinem Alltag gelingt es mir oftmals noch nicht, die Einheit von äußeren und inneren Aktionen zu spüren. Hier kommt mir das Ki Do In als Moderator zwischen meinem inneren Ich und einfachen Bewegungen gelegen.

Mein persönliches Highlight war das Erlernen der Iyagi Ki Do In-Übungen. Ich verstehe darunter eine Bewegungsgeschichte, welche die grenzenlose Fantasie des Übenden nutzt und diese mit seinen Bewegungen verbindet, um eine Balance zwischen Himmel, Erde und Mensch zu erschaffen.

Das Gefühl, das während der Übungen im Dojang entstand, war sehr ergreifend. Und auf einmal stolzierte ein erster Damhirsch, eine der Übungen, durch den Dojang. Zuerst reagierten wir mit Zurückhaltung und einem Lächeln, dann waren wir an der Reihe, uns als Damhirsche zu bewegen. Im Bruchteil einer Sekunde brach schallendes Lachen aus. Alle waren miteinander verbunden, und die Stimmung wurde heiter.

In Zukunft möchte ich den Dialog mit meiner inneren Stimme nicht vergessen, und wenn es einmal allzu ernst wird, dann lasse ich dem Damhirschen freien Lauf.

Ich möchte mich herzlichst für die liebevolle Aufnahme im wunderschönen Dojang Seligenstadt bedanken, für unsere freundlichen und geduldrigen Lehrerinnen und Lehrer, die uns jederzeit mit Rat und Tat zur Seite standen, sowie für all die wunderbaren Lehrlinge, die mir das Lernen und Erkunden der Heilgymnastik erleichtern.

We met for a second time in the idyllic Dojang Il Shim to get deeper into the teachings of Ki Do In.

During times of pandemic, war and uncertainty, there was a safe haven where we could move simply and clearly and where we could gather new energy.

For me, it was a special experience to feel that for every movement I made externally, I was able to keep an inner connection. In my everyday life, I still often don't succeed in feeling the unity of external and internal actions. For this, Ki Do In comes in handy, as facilitator between my inner Me and simple movement.

My personal highlight was learning Iyagi Ki Do In techniques. For me, they represent a story through movement, which uses the endless fantasy of the person and connects it to his or her movement to create a balance between heaven, earth and humans. The feeling that was created during the exercises in the Dojang was very moving. And suddenly a fallow deer, one of the exercises, was strutting through the Dojang. At first, we reacted with reluctance and a smile, then it was our turn to move as fallow deer. Within the split of a second, roaring laughter erupted. Everyone was connected to everyone, and the mood became cheerful. From now on, I don't want to forget the dialogue with my inner voice, and when it gets too earnest, I am going to set the fallow deer free.

I am very grateful for the loving reception in the beautiful Dojang Seligenstadt, for our friendly and patient teachers who were always there for us to help in word and deed, as well as for all the wonderful students who facilitated my learning and exploring of the medical gymnastics.



Anja Bako, 27 Jahre, 3. Kup, trainiert seit sieben Jahren im Dojang Tübingen / practicing for 7 years at Dojang Tübingen.

Mit dem Mond spielen – den Sonnenmeridian aktivieren Playing with the moon – activating the sun meridian

Bedeutung für die Gesundheit:

- Lösen von Verspannungen in Nacken-, Schulter-, Rücken- und Brustbereich
- Harmonisierung der Um- und Yang-Energien

Importance for health:

- Release of tension in the neck, shoulder, back and chest area.
- Harmonisation of the Um and Yang energies

Exercise of the new Ki Do In-cycle Jip Jang Saeng



Einatmen
Breathe in



Weiter einatmen, nach vorne beugen und die Handgelenke und Fäuste anziehen, ausatmen

Das Licht zu mir holen

Continue breathe in, bend forward and tighten the wrists and fists, breathe out

Bring the light to me



Aufrichten, einatmen
Straighten, breathe in



Weiter einatmen und mindestens 20 Grad nach hinten lehnen

Continue breathe in and lean back at least 20°



Ausatmen, Hände öffnen

Das Licht zur Welt strahlen lassen

Breat out, open your hands

Let the light shine into the world



Ruth Arens, 4. Dan, Dojangleitung Bremen.
Illustration: **Barbara Kutter**, 14. Ki,
4. Dan, Dojang Hamburg 5, Leidenschaften:
Familie, Zeichnen, Shinson Hapkido/
Passions: Family, Sketching, Shinson Hapkido.

Seniors Ki Do In, Darmstadt

Bewegung und Reisen



Bereits 1984 hat sich im Zentrumsdojang Darmstadt eine Seniorengruppe gebildet, die mit Begeisterung Ki Do In trainiert (damals noch Heilgymnastik genannt).

Diese Gruppe wurde lange Zeit von Sonsanim Ko Myong unterrichtet. Mittlerweile hat die Ehren- danträgerin Helga Wagner den Unterricht über- nommen. Die wöchentliche Ki Do In-Stunde ist für die Gesundheit, Bewegung und das Gemeinschafts- gefühl besonders der älteren Senior*innen sehr wichtig. Hierzu trägt auch der rege Austausch bei anschließendem Kaffee und Kuchen bei. Highlights sind jedoch regelmäßige Ausflüge und die Korea- reisen und hier ganz besonders die extra durchge- führte Blumenreise durch Korea im Frühling 2018. Bei ihrem wöchentlichen Training werden alle so mit einbezogen, dass jede*r von ihnen das Training leiten könnte, wenn die Lehrer*innen mal nicht da sein können.

Seniors Ki Do In – Movement and travel, Darmstadt

As early as 1984, a group of seniors formed at the Darmstadt Center Dojang and practised Ki Do In (at that time still called medical gymnastics) enthusiastically.

For a long time, this group was taught by Sonsa- nim Ko Myong. Meanwhile, the honouree black belt Helga Wagner has taken over. The weekly Ki Do In class is very important for health, movement, and the sense of community, especially for the older seniors. The lively exchange over coffee and cake afterwards also contributes to this. Highlights, however, are the regular trips and the Korea study tours, especially the special flower tour through Korea in spring 2018.

In their weekly training, everyone is involved in such a way that any one of them could lead the train- ing if the teachers cannot be there.

Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt





Nährstoff / Book tip

BE ANGRY!

In der heutigen Welt gibt es einen großen, ungerechten und unsozialen Unterschied zwischen Arm und Reich. Es gibt Ungleichheit, soziale Ungerechtigkeit, Ausbeutung und politische Unsicherheit. Wie gehen wir damit um? Nehmen wir es einfach hin, bleiben gleichgültig oder empören wir uns, sind wir wütend, macht es uns zornig?

Der Dalai Lama lehrt, dass es falsch ist, gleichgültig zu bleiben, sondern dass wir für die Lösung dieser Probleme kämpfen müssen. Diese Probleme kommen



in unser Bewusstsein, weil sie uns wütend machen, und sein Buch lehrt uns, wie wir mit dieser Wut, mit dem Zorn umgehen können. Wut bzw. Zorn ist ein sehr starkes Gefühl. Es gibt zwei Arten von Wut/Zorn, die eine ist positiv

und entsteht aus Mitgefühl, sie ist nützlich und muss gefördert werden. Die andere ist negativ und entsteht aus Eifersucht und Neid. Sie führt zu Hass, Missgunst und Schaden und muss eingedämmt bzw. kontrolliert werden.

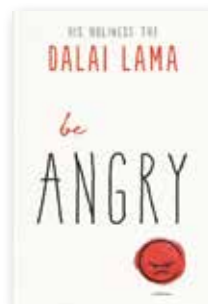
Mit diesem Buch und anhand von Beispielen lehrt uns der Dalai Lama den buddhistischen Weg zur positiven, mitfühlenden Wut; eine motivierende Kraft, die das Negative in das Positive verwandelt und die Welt zu einem besseren und verständigeren Miteinander verändern kann. Und Handeln tut Not, das ist unsere Verantwortung als Menschen, unabhängig von Gesellschaften, Staatssystemen und Religionen.

»Be angry!« Dalai Lama, Ullstein Verlag, 2020



In today's world, there is a huge, unjust and anti-social gap between rich and poor. There is inequality, social injustice, exploitation and political insecurity. How do we deal with it? Do we just accept it, remain indifferent, or do we get indignant, angry, enraged?

The Dalai Lama teaches that it is wrong to remain indifferent, but that we must fight to solve these problems. These problems come into our consciousness because they make us angry, and his book teaches us how to deal with that anger, with that rage.



Anger or rage is a very strong emotion. There are two types of anger/rage, one is positive and arises from compassion, it is useful and needs to be encouraged. The other is negative and arises from jealousy and

envy. It leads to hatred, resentment and harm and needs to be contained respectively controlled. With this book and by examples, the Dalai Lama teaches us the Buddhist way to positive, compassionate anger; a motivating force that can change the negative into the positive and move the world towards a better and more understanding togetherness. And action is needed, that is our responsibility as human beings, independent of societies, state systems and religions.

»Be angry«, Dalai Lama, Published In English by Hampton Roads Publishing, 2019

Susanne Kimmich, Dojang Darmstadt



SHINSONOUTFIT

- * MOOSOOLSA DOBOKS
- * MOOSOOLSA GÜRTEL
- * KURZ-, MITTEL-, LANGSTÖCKE
- * SCHWERTER
- * TASCHEN
- * SHIRTS UND CO.
- * BESTICKUNG UND WOODBRANDING



shinsonoutfit@web.de

Janina Fahrholz | [ShinsonOutfit](#) | [Höhenweg 44](#) | 74858 Aglasterhausen



Visionär

menschlich

bewährt

Caspary
Bestattungen

Schwachhauser Heerstr. 47
28211 Bremen
0421-38 30 55
www.bestatterin.net



Spedition Schmitt

pünktlich seit 1906.

D-63500 Seligenstadt

Seit 1906



© Lidija Kovačić

16th Shinson Hapkido seminar – combining training and holiday on Kreta
Training und Urlaub auf Kreta
Announcement: Trip to Crete – August 26 – September 09, 2023

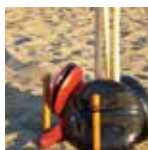
Vor 22 Jahren hatte ich die Idee, Shinson Hapkido nach Kreta zu bringen und einen Lehrgang mit Urlaub zu verbinden in einer einzigartigen, entspannten Atmosphäre. Sonne, Meer & Wanderungen einerseits, Meditation, Ki Do In, Akupressur-Massagen und Stufentraining andererseits. Im Mittelpunkt steht der Mensch in der Natur und in kleiner Gemeinschaft.

In Paleochora im Südwesten der Insel werden wir in traumhaften Bungalows direkt am Meer wohnen. Neben dem täglichen Training zum Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, den gemeinsamen Theoriestunden und vitalisierenden Ritualen runden zwei größere Wanderungen in der Natur Kretas die Reise ab. Hiermit lade ich Dich ein, aus dem Alltag auszubrechen, Kraft zu tanken und die Lehrgangszeit gemeinsam zu genießen.

Ich freue mich auf dich!
Sabomnim Lidija Kovačić

22 years ago, I had the idea to bring Shinson Hapkido to Crete. I wanted to combine training and holidays in a unique and relaxed atmosphere, so there would be the sun, the sea, hikes, meditation, Ki Do In, acupressure massage and Kup training. The focus is the human being in a small community, surrounded by nature. We will be living in fantastic bungalows at the seaside in Paleochora, which is in the south-west of the island. There will be daily trainings at sunrise and sunset, theory lessons, vitalizing rituals and two longer hikes. Let me invite you to leave your daily life behind, to find your Ki and to enjoy the time at this seminar!

I am looking forward to you!
Sabomnim Lidija Kovačić



Information & Registration:
 Lidija Kovačić, 4. Dan, Shinson Hapkido Master
 lidija.kovacic@shinsonhapkido.org



We say goodbye...

Liebe Leserinnen und Leser,
die Ausgabe zum 40-jährigen Shinson Hapkido-Jubiläum wird die letzte des derzeitigen Magazin-Teams sein.

Vor rund fünf Jahren haben wir eine grundlegende Umstrukturierung des Magazins vorgenommen, basierend auf einer Umfrage in 2017 mit 200 Teilnehmer*innen. Zeitgleich hatten wir angefangen, nach »jungen Talenten mit neuen Ideen« zu suchen, leider bis heute ohne Erfolg.

Daher verabschieden wir uns mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Das lachende ist für dieses rundum gelungene, mal wieder sehr vielfältige und wunderschön gestaltete MANAM 2023. Mit einem weinenden, weil wir gerne in junge Hände mit frischen Ideen übergeben hätten.

Das Magazin erscheint im 30. Jahr und wird vielleicht weiterbestehen, aber möglicherweise in ganz anderer Form. Motivierten Menschen stehen wir gerne mit Tipps und Erfahrung zur Seite. Bei Interesse meldet Euch bitte über:
 magazin@shinsonhapkido.org

Mit herzlichen Grüßen für das Magazin-Team
 Susanne Kimmich

Dear readers,
The 40th anniversary issue of Shinson Hapkido will be the last of the current magazine team.

About 5 years ago, we undertook a fundamental restructuring of the Magazine, based on a survey in 2017 with 200 participants. At the same time, we started looking for »young talents with new ideas«, unfortunately without success until today.

Therefore, we say goodbye with one laughing and one crying eye. The laughing eye is for this all-round successful, once again very diverse and beautifully designed MANAM 2023. With one crying eye, because we would have liked to hand over to new blood with fresh ideas.

The magazine is in its 30th year and may continue, but possibly in a very different form. We are happy to support motivated people with tips and experience.

If you are interested, please contact magazin@shinsonhapkido.org



Die Blende

F O T O G R A F I E

Euer Fotostudio
mit der Zufriedenheitsgarantie
im  von Roßdorf
(bei Darmstadt)

Pass- und Visabilder
Bewerbungsfotos · Businessportraits
Individuelle Gruß- und Einladungskarten
Hochzeitsfotografie · Familienfeiern
Newborn- und Babybauchfotos
Kinder- und Familienfotos
Firmenveranstaltungen
Haustierfotografie
Digitalisierungen
Reproduktion

Öffnungszeiten: Di. bis Fr. 09.30-12.30 und 14.30-18.00
Montag geschlossen · Samstag nach Vereinbarung

Telefon 06154 83286 · Mail foto@die-blende-rossdorf.de
Darmstädter Straße 40 · 64380 Roßdorf · Inhaber Andreas Lau
www.die-blende-rossdorf.de

grenzpunkte-körperarbeit.de



Faszientherapie – focussierte Atemtherapie
 Bewegungssupervision
 Sigrid Blecher, Tel. 040 63653115

Klima & Ich

Der Podcast zur Psychologie
 der Klimakrise



www.klima-und-ich.live

Außerdem bei:
 Spotify
 Apple Podcasts
 und anderen gängigen Podcastapps



Come-Together-Songs.de

Singend neue Welten entdecken –
 in Einklang kommen – Präsenz,
 Leichtigkeit, Freude – Auftanken

Großes Songfestival im ZEGG
 Bad Belzig, 8.-11. Juni 2023
 Singseminare für jeden
 Gemeinschafts-Liederbücher
 CDs zum Mitsingen



Hagara Feinbier

KIMMICH - CONSULT

Wasser • Abwasser • Umwelt

info@kimmich-consult.de

individuelle anfertigung von danbong, changbong
 und anderen trainingsgegenständen

sabomnim christoff guttermann
 werkstätte für nützliches und feines
 christoff.guttermann@gefaesskultur.de

GESUNDHEITSPRAXIS DARMSTADT

Gesundheit – Klarheit – Lebensfreude

Möchten Sie sich einfach wieder
 wohlfühlen?
 Ich helfe Ihnen aus Krise, Schmerzen
 und Erschöpfung.



Praxis in der Soderstraße



Martina Vetter
 Heilpraktikerin seit 1990
 06151 788789
 www.martina-vetter.de



DATENSCHUTZ
 Siemann



Datenschutzbeauftragter

Mitglied im Verband der Sachverständigen und
 Datenschutzbeauftragten e.V.

DATENSCHUTZ Siemann • Olaf Siemann

Taunusstr. 2 • D-64354 Reinheim • Tel: +49(0)6162 - 913661 • Fax: +49(0)6162 - 913378
 Mobil: +49(0)151 - 27016681 • Mail: info@ds-siemann.de • Web: www.ds-siemann.de

Olaf Siemann
EDV Beratung & Support

Service entsteht im Kopf



Taunusstr. 2

D-64354 Reinheim

Tel.: +49 61 62 - 6925

Fax: +49 61 62 - 6929

Mobil: +49 151 - 27016681

Mail: info@os-edv.net • Web: http://www.os-edv.com

§

HOFFMANN

Rechtsanwälte und Fachanwalt

Ihr Partner für die Schwerpunkte:
Arbeitsrecht, Verkehrsrecht
Miet-, Wohnungseigentums- und Erbrecht

Ludwigstr. 1, 64283 Darmstadt
 Tel. 06151 / 3968080 und Fax: 06151 / 3968081



The Shinson Hapkido
Family Denmark says
„Welcome“



39th Int. Shinson Hapkido Summer Camp in Trællerup, Denmark 21. – 28. July 2023



Holidays, Health, and Fitness for the whole Family,
International Meeting and Cultural Exchange

We walk the path together

Dear friends,

let us meet in July 2023 in Trællerup, close to Roskilde.

For the 6th time, the int. Shinson Hapkido summer camp visits Denmark.

Around a school and sport facility in Trællerup, we will camp, train, and enjoy each others company. From our camp site you can easily go to the beach or reach Roskilde.

We welcome you to a week with training and health for body and mind.

The Danish Shinson Hapkido family is very much looking forward to seeing you!

For information about the summer camp please visit sola2023.dk