

## Shinson Hapkido



### Bewegung für das Leben

#### Wer sind wir

Shinson Hapkido wurde von Sonsanim Ko Myong aus Korea gegründet. Er verband in dieser ganzheitlichen Bewegungskunst die traditionelle koreanische Kampfkunst Hapkido mit dem Geist des Shinson (Weg der

Menschlichkeit und Naturliebe) sowie mit den Lebensweisheiten und den Gesundheitslehren der asiatischen Naturheilkunde.

#### Sinn und Zweck

Shinson Hapkido ist ein Gesundheitstraining für jedermann. Es vereint jahrtausendalte Kampf- und Selbstverteidigungslehren mit Heilungsmethoden aus Korea. Die von Shinson Hapkido unterrichteten Selbstverteidigungstechniken sind kein Mittel zur Gewalt. Sie dienen in erster Linie der Gesundheit. Es lehrt, wie Frau/Mann sich selber und andere auf natürliche Weise gesund erhalten, schützen und heilen kann, indem Körper, Geist und Herz ins Gleichgewicht kommen. Es versteht sich ausschliesslich als Mittel zur Selbstverteidigung. «Kampfkunst» bedeutet im Shinson Hapkido in erster Linie, gegen die inneren Feinde wie Ängste, negative Gedanken und unkontrollierte Energien zu kämpfen, damit die äusseren, und letztendlich auch die inneren Kämpfe unnötig werden.



### Wer kann Shinson Hapkido lernen



Jeder kann Shinson Hapkido lernen. Kinder je nach Entwicklung schon vor dem 6. Altersjahr, Jugendliche und Erwachsenen bis ins hohe Alter. Unterrichtet werden folgende Angebote; Selbstverteidigung, Atemtechniken, Energietraining, Meditation, Heilgymnastik – ein spezielles Gymnastik- und Massageprogramm, das innere Blockaden und Disbalancen zu lösen hilft, welche z. B. durch einseitige Lebensweisen entstehen können.

#### Angebote

Kinder ab 4–6 Jahre	Dienstag	17.00–18.00 Uhr
Kinder ab 6 Jahren	Montag	18.00–19.00 Uhr
	Donnerstag	17.30–18.30 Uhr
Kinder ab 10 Jahren	Dienstag	18.00–19.00 Uhr
Jugendliche/Erwachsene	Dienstag	19.00–20.00 Uhr
	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr
Erwachsene	Montag	19.00–20.00 Uhr
Jugendliche/Erwachsene	Mittwoch	18.00–19.00 Uhr
Plus Spezial-Angebote		
Probetraining, Einstieg jederzeit möglich.		

#### KONTAKT

Bu-Sabomnim  
 Patricia Ulrich  
 3. Dan  
 Dojangleiterin Baar/Zug  
 Oberneuhofstrasse 13, 6340 Baar  
 079 746 77 44  
 patricia.ulrich@icloud.com  
 www.zug.shinson-hapkido.ch

