



Das Karate Dōjō Keiko-kan e.V.

führt vom

Samstag, den 2.01.2010 bis Mittwoch, den 6.01.2010

das siebte „Kangeiko“ unter dem Motto

Karate und Meditation

im

ICC Pfälzer Hof

Ringmauerweg 1 / An der Hauptstraße

69250 Schönau

durch.

Eine persönliche Voranmeldung ist unbedingt erforderlich!

Es werden maximal 20 Teilnehmerplätze vergeben!

1. Das Thema: Karate und Meditation

Wir werden abwechselnd Karate und Zazen¹ üben. – Ein genauer Ablaufplan folgt unten. Das Karate-Thema wird wieder an einer einzigen Kata orientiert sein. Wie jedes Jahr „betrachten“ wir diese dann unter verschiedenen Blickwinkeln – als reine Form, als Kihon, im Schlagpolstertraining, als Partnerübung.

Zazen ist die ungegenständliche Meditation im Sitzen. Wer damit noch keine Erfahrung hat, wird am Abend des Anreisetages eine praktische Einführung erhalten. Unbedingt sind geeignete Sitzunterlagen mitzubringen, d.h.: Meditationskissen und/oder Bänkchen, Woldecken oder Isomatten und so weiter. Im Zweifel bitte rechtzeitig vor Beginn des Seminars mit dem Seminarleiter Rücksprache halten!

¹ Sitzmeditation im Stile des Zen

2. Was mitzubringen ist – Persönliche Checkliste

- Ein Karateanzug – ein zweiter ist von Vorteil, falls der erste nicht mehr trocken werden sollte. Das kann bei diesem Kurs passieren...und es soll auch schon mal passiert sein. ;-)
- Eine eigene Handpratte ist **unbedingt** mitzubringen!!
- Geeignete Sitzunterlagen zur Zenmeditation sind im Pfälzer Hof nicht vorhanden und müssen daher ebenfalls **unbedingt** selbst mitgebracht werden. D.h.: Meditationskissen oder Bänkchen (oder beides, falls man wechseln möchte) und eine weiche, feste Unterlage (Wolldecke oder ein Stück Isomatte). ACHTUNG: Es ist sinnvoll, mehr Decken dabeizuhaben, als man zunächst zu brauchen meint. Man sollte eine Sitzpolsterunterlage von bis zu 25 cm – oder mehr – unter der Belastung des Körpergewichts haben. Zu wenig Decken oder Kissen können sich als sehr großes Problem herausstellen. (!)
- Ein schweißtoleranter Trainingsanzug oder Gymnastikanzug für Gymnastik / Qi Gong.
- Hausschuhe
- Sportschuhe / Hallenschuhe (für Qi Gong)
- Für die Sitzmeditation benötigt man bequeme, lockere, möglichst dunkle, jedenfalls farblich gedeckte Kleidung ohne Aufschriften oder auffallende Muster. (Geeignet ist zum Beispiel ein dunkler, einfarbiger Sweat-Shirt-Anzug.) Socken können empfehlenswert sein, man kann aber auch barfuß sitzen.
- Zahnbürste, Handtücher, und überhaupt der Kulturbeutel...

3. Seminargebühr, Unterkunft und Verpflegung

Die Seminargebühr (Karate, Qi Gong, Meditation) beträgt für vier Tage 165,-- Euro.

Die Kosten für Unterkunft und Vollverpflegung im Pfälzer Hof (in dem sich auch das 120 m² große Dôjô mit Holzboden befindet) belaufen sich im Einzelzimmer auf 65,-- Euro, im Doppelzimmer auf 55,-- Euro Pro Tag und Teilnehmer. (Das bedeutet 260,-- bzw. 220,-- Euro für vier Übernachtungen im Hotel bei Vollpension.)

Es werden täglich vier Mahlzeiten Vollwertkost und Teepausenverpflegung geboten.

4. Teilnahme

Teilnehmen können Karatekas aller Stilrichtungen ab 14 Jahren. Minderjährige brauchen eine schriftliche Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Personen, die sich in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden, müssen eine schriftliche Einverständniserklärung des behandelnden Therapeuten vorlegen. Eine allgemeine Sporttauglichkeit ist ebenfalls Voraussetzung. Personen, die besondere gesundheitliche Probleme haben, müssen diese bei Anmeldung mit dem Seminarleiter besprechen.

Die Kenntnis der Themen-Kata ist nicht erforderlich, wohl aber solide Grundkenntnisse im Karate. Es ist unerheblich, welchen Stil man in seinem Heimat-Dôjô übt. Das Seminar ist stilrichtungsoffen.

5. Anmeldung

Eine Teilnahme ist nur nach Voranmeldung möglich. Die verbindliche Anmeldung muß bis zum Montag, den 14. Dezember 2010 per E-mail an info@karate-wiesloch.de erfolgen.

6. Ablaufplan²

1. Tag: Samstag, **2.01.2010**

- Anreise bis 15:00 h
- 15:45 h – 16: 00 h Begrüßung und offizieller Beginn im Dôjô (Ballettsaal)
- 16:00 h – 17:30 h Besprechen und Einüben der diesjährigen Qi Gong-Übungen
- 18:00 h Abendessen / Einführung in das rituelle Verhalten während der Mahlzeiten
- Besprechung des gesamten Seminarablaufs
- Mit alten Freunde und neuen Bekannten zusammensitzen
- 20:30 h – 21:15 h Rituelles Verhalten während der Meditation, insbesondere beim Zazen und Kinhin
- 22:00 h Nachtruhe

2. bis 4. Tag: Samstag, **3.1.10 bis Dienstag , 5.01.10**

| | |
|-------------------|---|
| 06:30 h | Wecken |
| 07:00 h – 07:45 h | Gymnastik / Qi Gong |
| 08:00 h – 09:00 h | Frühstück / Pause |
| 09:00 h – 09:45 h | 2x20 Min. Zazen |
| 10:00 h – 11:30 h | Karate |
| 12:00 h – 14:00 h | Mittagessen / Pause |
| 14:00 h – 15:30 h | Karate |
| 15:45 h – 16:30 h | Tee / Kaffee |
| 16:30 h – 17:00 h | Atem – Übung / Ki – Ai (im weitesten Sinne) |
| 17:15 h – 18:00 h | 2x20 Min. Zazen |
| 18:15 h – 19:30 h | Abendessen / Pause |
| 19:30 h – 20:15 h | Gymnastik / Qi Gong |
| 20:30 h – 21:15 h | 2x20 Min. Zazen |
| 22:00 h – 06:30 h | Nachtruhe |

5. Tag: Mittwoch, **6.01.10**

- Ablaufplan wie an den Tagen zuvor. Ende des Kurses ist nach der Kaffeepause, 16:30 h.

ALLGEMEINE REGELN:

- Die Hausregel ist zu achten.
- Alkoholverzicht
- Ganztägiges Schweigen ab dem 2. Tag von 6:30 h bis zum Ende des Kurses. Das Schweigen wird am Ende Kurses (am 5. Tag) vor der Kaffeepause offiziell aufgehoben.
- Die Gruppe kann während des Kurses nicht verlassen werden.
- In Notfällen steht eine kompetente Ansprechpartnerin als „Assistentin“ zur Verfügung: Dipl. Psych. Astrid Albrecht, 3. Dan.

² Änderungen vorbehalten

Veranstalter: Karate Dôjô Keiko-kan e.V.
Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
Leitung: Andreas F. Albrecht, 4. Dan.
Info und Anmeldung: Andreas Albrecht (Erster Vorsitzender Keiko-kan e.V.)
Tel: 06222 / 66 21 06
E-mail: info@karate-wiesloch.de
Web: www.karate-wiesloch.de