

Einladung zum
Yoga - und Kampfkunstseminar

mit
Punitama Chizuru Shinohara
(Japan und Indien)
Georg Krafczyk und
Artur Zdrzalka

13.-16.5.2010



Lehre – Praxis - Meditation



Punitama Chizuru Shinohara

Hatha-Yoga, Vipassana, Zen

- Ausbildung im Iyengar-Yoga-Institut (Pune, Indien), Ashtanga
- Ausbildung als Yoga-Therapie-Lehrer im Atomavikasa Yogazentrum (Mysore, Indien)
- Craniosakral- und Thermotheapie (Japan)
- Zen-Kurse in Japan



Georg Krafczyk

- Haidong Gum Do
- Hapkido
- Lee Gar Kung-Fu
- Taekwondo (ITF)



Artur Zdrzalka

Gründer der Schule In Jung Do

Wann: 13.5. (10.00Uhr) - 16.5.2010 (13.00Uhr)
Wo: Sport- und Gesundheitszentrum Corpus, Hilpoltstein
Teilnahmegebühr: 1 Tag 60,-€
2 Tage 90,-€
gesamtes Seminar 120,-€ (IJD-Mitglieder 100,-€)
(weitere Regelungen auf Anfrage)

Die Seminarteilnehmer können die angebotenen Seminareinheiten nach Wunsch und Interesse belegen.
Es wird in 2 Hallen parallel geübt.

Weitere Infos: **09174/49541** oder www.injungdo.de

Tipps und Hinweise

Übernachtung

Je nach Geldbeutel bzw. Lust und Laune kann zwischen verschiedenen Möglichkeiten gewählt werden.

1. Übernachtung in der Sporthalle: Schlafsack und Iso-Matte mitbringen, evtl. kleine Spende ans Corpus für Dusche etc.
2. Pension - Hotel „Zur Krone“, Christoph-Sturm-Strasse 39, 91161 Hilpoltstein, Tel.: 09174/1494, EZ ab ca. 50,-€,
3. Gasthof - Hotel „Zur Post“, Marktstrasse 8, 91161 Hilpoltstein, Tel.: 09174/97698-0, EZ ab ca. 50,-€,
4. Brauereigasthof „Zum Schwarzen Roß“, Marktstrasse 10, 91161 Hilpoltstein, Tel.: 09174/4795-0, EZ ab ca. 50,-€
5. Gasthof „Zum Hirschen“, Zwingerstrasse 8, 91161 Hilpoltstein, Tel.: 09174/1205; EZ ab ca. 25,-€

... bzw. weitere in der näheren Umgebung (wir unterstützen gerne)

Die Gasthöfe/Hotels bitte rechtzeitig buchen, da in Nürnberg gleichzeitig die „Interzoo“ stattfindet.

Und noch ein Hinweis zum Ablauf

Es ist ein gemischtes Seminar mit verschiedenen Angeboten. Es muss aber niemand an allen Trainingseinheiten teilnehmen. D.h. wenn jemand nur an den Yoga-Übungen interessiert ist, kann er/sie durchaus auch nur Yoga üben.

Wer überall mittrainieren möchte, kann dies selbstverständlich gerne tun.