



Das Karate Dōjō Keiko-kan e.V.

führt vom

Samstag, den 2.01.2021 bis Mittwoch, den 6.01.2021

das **achtzehnte** „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. **Beim kommenden Kangeiko 2021 kann die Gestaltung des Karateparts aus Corona-Maßnahmegründen auch abweichen.**

Zazen ist eine Trainingsmethode zur Mentalkontrolle. Wer mit dieser Meditationsform noch keine Erfahrung hat, wird am Abend des Anreisetages eine praktische Einführung erhalten. Unbedingt sind geeignete Sitzunterlagen mitzubringen, d.h.: Meditationskissen und/oder Bänkchen, Wolldecken 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.
- Eine eigene Handpratze 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 Bänkechen (oder beides, falls man wechseln möchte) und eine weiche, feste Unterlage (Woldecke 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 225,-- 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 75,-- Euro, im Doppelzimmer auf 65,-- Euro pro Tag und Teilnehmer. (Das bedeutet 300,-- bzw. 260,-- Euro für vier Übernachtungen im Hotel bei Vollpension.) Im Falle eines Rücktritts von der Zimmerbuchung gelten die üblichen Stornoregeln des Hotelgewerbes. (Achtung: diese Preise gelten für 2020. Die Preise für 2021 liegen noch nicht vor. Bitte bei Buchung fragen, wie die aktuellen Preise sind.)

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 2020** per E-mail an info@karate-wiesloch.de erfolgen.

Kann ein bereits fest zugesagter Teilnehmerplatz nicht angetreten werden und muß deshalb vom Teilnehmer abgesagt werden, ist die Kursgebühr trotzdem in der vollen Höhe fällig, wenn die Teilnahme erst **nach dem 14. Dezember** abgesagt wird. Vor diesem Termin beträgt die Rücktrittspauschale für fest zugesagte Teilnehmerplätze 50,00 Euro.

6. Ablaufplan²

1. Tag: **Samstag, 2.01.2021**

- Anreise bis 15:00 h (pünktlich!)
- 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 Freunden 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: **Sonntag, 3.1.21 bis Dienstag, 5.01.21**

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, 6.01.21**

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

² Änderungen vorbehalten

ALLGEMEINE REGELN:

- Die Hausregel achten!
- Alkoholverzicht
- Ganztägiges Schweigen ab dem 2. Tag von 6:30 h bis zum Ende des Kurses. Das Schweigen wird am Ende des Kurses (am 5. Tag) vor der Kaffeepause offiziell aufgehoben.
- Die Gruppe kann während des Kurses nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter verlassen werden.

Veranstalter: Karate Dôjô Keiko-kan e.V.

Haftung: Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

Leitung, Info und Anmeldung: Andreas F. Albrecht, 6. Dan
(Erster Vorsitzender Keiko-kan e.V.)
Tel: 06222 / 66 21 06
E-mail: info@karate-wiesloch.de
Web: www.karate-wiesloch.de