



KARATE ZEN GO

OSTERLEHRGANG 29.3.-1. April 2024 mit Wolf-Dieter Wichmann 9.Dan

Es ist wieder soweit! Zum 32. Mal, bieten wir den **KARATE-ZEN-GO** Lehrgang 4 Tage über Ostern an. Für die, die das erste Mal dabei sind, einige Informationen:

Die Idee des Lehrgangs ist, die körperlichen Elemente des Karate mit den geistigen des ZEN-Sitzens und den strategischen des GO-Spiels zu verbinden. **Wichtig ist dabei, dass man sich auf alle! Teile einlässt**, also nicht „nur“ Karate oder GO mitmacht. Auch das ZA-ZEN ist ein wichtiger Bestandteil dieses Lehrgangs.

Als Lehrgangsort wurde eine Jugendherberge in einer alten Burg, der Wewelsburg, ausgesucht. Die Konzentration auf einen atmosphärisch passenden Ort in landschaftlich reizvoller Umgebung, gibt uns die Gelegenheit, tiefer zu den Quellen des BUDO vorzudringen. Um ein intensives Erlebnis vermitteln zu können und wegen der Begrenztheit der Räumlichkeit ist der **Teilnehmerkreis auf 25 Personen beschränkt**.

Für die Reservierung ist der Eingang der Lehrgangsgebühr maßgebend. Nach dem 28.2.24 kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn ein Nachrücker vorhanden ist. Ist der Lehrgang voll belegt, wird eine Warteliste geführt und jeder über den Eingang der Gebühr und seine Teilnahme benachrichtigt.

Informationen für GO-Spieler

Da dieser LG auch für „reine“ GO-Spieler interessant ist, bieten wir einen Karate-Anfänger-Teil an.

- Termin:** Freitag, 29.3. - Montag, 1.4. 2024
- Zeiten:** Anreise Fr. bis 12.00 Uhr, Abreise Mo. ab 9.30 Uhr (bzw. Mittagessen)
(siehe Zeitplan auf der Rückseite)
- Ort:** Jugendburg Wewelsburg, 33142 Wewelsburg, ca. 20 km südwestlich von Paderborn
- Ausrichter:** Budo-Club Bremen www.budo-club.de
- Lehrgangsinhalte:** Täglich 2x 1 1/2 Std. Karatetraining in 1 Gruppe (ggf. 2x 1 Std. Anfängerkurs)
(Schwerpunkt: Traditionelles Karate). 2x 30 Min. ZEN-Sitzen (Erklärung der Hintergründe, Hinführung). 3x 1 1/2 Std. GO (Einführung, Spiele, Abschlußturnier).
Abends Mondo über BUDO, ZEN, Geschichte des Karate. Sauna.
- Infos:** Wolf-Dieter Wichmann www.budo-club.de/lehrgaenge info@budo-club.de
- Kosten:** €260,- (192,90€ Jugendh., 67,10€ LGs-Gebühr)
€210,- (ermäßigt für Schüler, Studenten und Azubi bis 27. Lebensj.! 161,70€JH, 48,3€LG)
€240,- für „Ermäßigte“ ab dem 27. LJ
Lehrgangsgebühr: incl. 3 Tage Vollpension
(nur Mehrbettzimmer!, Bettwäsche wird kostenlos gestellt)
Ermäßigte Kinderpreise stehen auf der Homepage
- Mitzubringen:** Karate-Anzug (für Anfänger auch lockere Hose und T-Shirt), wenn möglich festes, hohes "Sitzkissen" (Zafu) o.ä. zum ZEN-Sitzen.; ev. Go-Spiel,
- Kinderbetreuung:** Da mehrere Mütter/Väter mit Kindern kommen, können die Eltern trainieren, während andere Eltern die Kinder betreuen.

Auf Bestellung!! können wir GO-Bretter und Steine und Zafu (Sitzkissen) zum Verkauf mitbringen.

Kosten: Holzklappbrett und Glas-Steine jeweils ca. € 25,-. Direkt bei Steffi : www.hebsacker-verlag.de
Zafu ca. 35 €
bei der Anmeldung mitbestellen

Anmeldung: Durch Zahlung der Gesamtgebühr jetzt

Bis 4. Februar kann von der Buchung zurückgetreten werden und der angezahlte Betrag wird (abzgl. 10€ Bearbeitungsgebühr) zurückerstattet..

Anmeldung durch Zahlung der Gesamtsumme (LG +Übernachtung) nur auf dieses Konto!.

IBAN DE09 2802 0050 4652 6786 00 oder bar vorher bei einem LG

Bei der Belegung der Plätze zählt der Eingang der Kursgebühr!

Bitte unbedingt online anmelden oder per Email mit den gleichen Angaben!

Bei Überweisung Namen, Adr. und Zweck angeben!

Wer vegetarisch essen will, gibt dies bitte bei der Anmeldung mit an!!

Bitte immer online anmelden über www.budo-club/lehrgaenge.de!

Anfahrt:

mit Pkw: Von Norden kommend die A33 an Paderborn vorbei, **Abf. Borchon-Etteln**;
Von Süden über die A44 bis BAB-Kreuz Wünnenberg-Haaren, die A33 Richtung Paderborn
bis zur 1.Abfahrt Borchon-Etteln

per Bahn: Vom Bahnhof Paderborn aus per Bus relativ günstig zur Wewelsburg

ZEITPLAN OSTERLEHRGANG

FREITAG		bis 12 Uhr Anreise und Mittagessen bitte zum Mittagessen anmelden!
	14.00-15.30	Karate
	16.15-17.45	Go- Unterricht!
	18.00	Abendbrot
	19.00-20.15	Go/Karate
	20.30-21.00	ZA-ZEN
	21.00-	Mondo/Go/Spielen
SAMSTAG	7.00- 7.30	ZA-ZEN
SONNTAG	8.00	Frühstück
	9.15- 10.45	Karate
	11.00-11.45	freies Training/Go-Spiel
	12.00	Mittagessen
	14.00-15.30	Karate
	16.15-17.45	Go- Unterricht!
	18.00	Abendbrot
	19.00-20.15	Go/Karate
	20.30-21.00	ZA-ZEN
	21.00-	Mondo/Go/Spielen

Samstag Nachmittag ist frei. Bei entsprechendem Wetter machen wir eine Wanderung um die Burg (ca. 1 ½ Std.) Anschließend Kaffee+Kuchen Samstag oder Sonntag findet das Osterfeuer statt

MONTAG	6.30	Wecken
	7.00 - 8.15	Training
	8.15 – 9.00	Zimmer räumen
	9.00 - 9.30	Frühstück
	anschließend Abreise	

Wer noch Mittagessen will, kann am Montag Bescheid geben.

Info

WOLF-DIETER WICHMANN

BAKEWEG 6, 28197 BREMEN, TEL. 0421/533845 MOBIL 0172-4247090

E-MAIL WICHMANN@BUDO-CLUB.DE INTERNET www.budo-club.de