

# Someibukan Newsletter - 8

Informationen 2. Quartal 2019

Interlaken, 04.04.2019

- **SKA Lehrgang mit Richard Amos 7. Dan (USA) in Thun für Kinder und Erwachsene am 01./02.06.2019 Anmelde-Liste im Dojo, Ausschreibung in der Beilage.**
- **29. & 31. Mai 2019: Kein Training im Someibukan wegen Auf-fahrt.**
- **Reduzierter Ferienbetrieb Frühlingsferien: 06.—22.04.2019 (Es finden nur die Karate Trainings am Dienstag und Freitag, sowie das Krav Maga Training am Mittwoch statt.)**
- **Alle wichtigen Informationen für Karate und Krav Maga findest du auf [www.someibukan.ch](http://www.someibukan.ch). Das Angebot für Körpertherapie und Meditation findest du auf [www.lichtkristallraum.ch](http://www.lichtkristallraum.ch).**

Herzliche Grüsse, Veronika Horne

## Zanshin - Yoi Dachi - Rei

Yoi Dachi ist die Vorbereitung auf die kommende Kihon, Kata oder Kumite Übung. In dieser Stellung ist es wichtig locker und ruhig zu stehen und entspannt zu atmen. Dies bedeutet Zanshin: entspannte Wachsamkeit. Auch die Verbeugung vor und nach der Übung ist ein Ausdruck von Zanshin. Es ist wie ein Bündeln und Ordnen der inneren Kraft. Auch im täglichen Leben ist Zanshin eine wichtige innere Einstellung.

**Karate Kids**  
*• Spass • Respekt • Selbstvertrauen*  
*• Fit bleiben • Selbstverteidigung*

**Someibukan Dojo Interlaken**  
 Schnuppern 079 488 29 63 [www.someibukan.ch](http://www.someibukan.ch)

Karate for Kids Jugendliche & Erwachsene  
 Krav Maga  
 Veronika Horne Körpertherapie

Someibukan Interlaken  
 Veronika Horne  
 Im Moos 16  
 3800 Interlaken

Telefon: 079 488 29 63  
[www.someibukan.ch](http://www.someibukan.ch)  
 E-Mail: [veronika.horne@tcnet.ch](mailto:veronika.horne@tcnet.ch)

