



**BC
Goshin**

Shotokan Karate Goshin-Do **Massimo Abate**

護身

in Hamburg
10. Oktober 2009

Training

Es wird in einer Gruppe (ab 7. Kyu) trainiert.

Wer an dem Za-Zen zu Beginn des Lehrgangs teilnehmen möchte, wird gebeten, sich vorher anzumelden und eine Sitzunterlage (zafu, Kissen oder Ähnliches) mitzubringen.

Zeiten

08.40	Einführung in Ablauf und Form des Za-Zen
08.45 – 09.40	Za-Zen
09.40 – 10.00	Teepause
10.00 – 13.00	1. Trainingseinheit
15.00 – 18.00	2. Trainingseinheit

Ort

Sporthalle der Schule Laeiszstraße
Laeiszstraße 12, 20357 Hamburg

Kosten

26 Euro

Ausrichter

BC Goshin e.V.

Info

www.goshin-do.de und www.goshin.de
kontakt@goshin-do.de oder 040 / 85 37 05 46 (Jörg Bendrien)

Haftung

Eine Haftung wird vom Ausrichter nicht übernommen.

Ausblick

Weitere Termine mit Massimo Abate
31. Oktober 2009 in Berlin
07./ 08. November Ceruti und Abate in Braunschweig
05. Dezember 2009 in Kiel

3. deutscher SHOTOKAN Karate GOSHIN-DO Lehrgang
mit Hiroshi Shirai, assistiert von C. Ceruti, A. Torre und M. Abate
09. Januar 2010 in Hamburg