

Version 1.0:



4. internationales Cheng Hsin  
Trainingstreffen.  
26.- 31. Dezember 2018  
Hamburg  
Ein nichtkommerzielles  
Trainingscamp



4e Rencontre du Cheng Hsin  
26 - 31 Décembre 2018  
Hambourg / Allemagne  
Un événement non-commercial  
pour s'entraîner collectivement.

# The 4th international Cheng Hsin Gathering

December 26th - 31st 2018  
Hamburg / Germany



A non-profit Training Camp devoted to your progress  
in the arts of Cheng Hsin

[www.chenghsin.eu](http://www.chenghsin.eu)

# The Idea



Die Cheng Hsin Familie trifft sich zum Trainieren. Während der 90 minütigen Trainingseinheiten wirst du mit einem Partner deine Sachen trainieren - im Allgemeinen wohl an deinem nächstes Kyu, aber natürlich kannst du arbeiten, woran du willst. Jede halbe Stunde läuten wir einen Partnerwechsel ein.



La communauté Cheng Hsin se réunit pour s'entraîner ensemble. Il y aura des séances d'entraînement de 90 minutes. Vous travaillerez avec un partenaire sur ce que vous voulez vous entraîner, par exemple leur prochain kyu mais vous avez libre choix. Tous les 30 minutes vous allez changer de partenaire.

The international Cheng Hsin Community meets to train. We provide the Dojo and the general organization - you provide your enthusiasm for training, learning, sharing and growing in the spirit of Cheng Hsin.



There will be 90 minutes training-sessions. Generally, during a training session you will work together with a partner on whatever it is you want to work on. Most of us will work on our next Kyu, but you are free to work on any technique or skill you want. And of course you don't have to work on the same thing as your partner, just take turns once in while. Every 30 Minutes we will ring a bell and you change your partner.

# What is to be expected?



Although there will be qualified trainers present in every class, be aware that, in general, there is no teaching. The trainer will work on his/her own stuff and might not have the time or be in the mood to answer your questions. You are completely responsible for your own training, so be prepared to work things out for yourself.

However, the organizing team will support you in many ways - structuring the days and the sessions, also offering access to instructional DVDs. To start you off we will start the day with an instructed classic 2 hour morning training - stretching, rolling and basic exercises. After that we will have 3 training periods of 90 minutes during the day.



Il y aura un traîné dans chaque séance mais soyez clair que ce n'est pas des cours. Le traîné n'est pas là comme prof et vous êtes responsable de votre propre entraînement. Par contre, l'équipe est là pour le support et les DVDs d'instruction sont à votre disposition. Nous commencerons tous les jours avec d'un "morning training", cela consistera des stretchings, des chutes et des exercices Cheng Hsin de base.

In jeder Einheit wird ein Trainer anwesend sein, und eventuell ist sie sogar für Fragen oder Vorschläge ansprechbar. Aber sei dir klar darüber, dass kein Unterricht stattfinden wird. Du bist für dein Training selbst verantwortlich, und im Allgemeinen musst du die Dinge selbst mit deinem Partner ausarbeiten.

Wir bieten dir aber Zugang zu den Lehr-DVDs. Ausserdem werden wir um gut in den Tag zu kommen, morgens ein zweistündiges Morgentraining anleiten.



# Sample Schedule



Wednesday, Dec. 26th

3 pm: Check-In  
4 pm: Welcome Training  
5:30 -7 pm: Free Training

Thursday, 27th - Sunday 30th

9-11 am: Morning Training  
11:30 - 1 pm: Free Training  
3 - 4:30 pm: Training  
or Input Workshop\*  
5 - 6:30 pm: Free Training

Monday, Dec. 31st

9 - 11 am: Morning Training  
11 - 1pm: Clean up and Check out

## \*The Input Workshop

We invite you to give a short input to the group. If you want to share or present a new idea, exercise or breakthrough, whatever seems interesting to everybody, send a message to the organization team.



Ankunft

Mittwoch, 26.12. ab 15:00 Uhr

Erstes Training ab 16 Uhr

Donnerstag - Sonntag, 27.-30.12.:

9 - 11 Uhr: Morgentraining

11:30 - 13 Uhr: Freies Training

15 - 16:30 Uhr: Freies Training\*

17 - 18:30 Uhr: Freies Training

Montag, 31.12.

9 - 11 Uhr: Morning Training

11 - 13 Uhr: Aufräumen / Checkout

\*oder Input Workshop:

Wir laden dich ein, einen kurzen Impulsworkshop geben. Wenn du eine neue Idee, eine Übung oder Übungsreihe oder sonstige Einsichten mit der Gruppe teilen möchtest, setz dich bitte mit dem Orga-Team in Verbindung.

Mercredi le 26 décembre

15h check-in

16h l'entraînement d'accueil

17h30 à 19h entraînement

Jeudi le 27 au

Dimanche le 30 décembre

9h à 11h Morning Training

11h30 à 13h Entraînement

15h à 16h30 Entraînement\*

17h à 18h30 Entraînement

Lundi le 31 décembre

9h à 11h Morning Training

11h - 13h: Faire le menage /

\*Ou Input Workshop:

Nous vous invitons à donner votre avis au groupe. Si vous voulez partager ou présenter des nouvelles idées, exercices, ou découverte capitale...tout ce qui semblera intéressant aux autres, faites signes à l'équipe.

# Logistics



Anreise per Flieger zum Flughafen Hamburg, von da aus mit der S-Bahn S1 bis Landungsbrücken. Zug: Bis Hauptbahnhof, danach mit S1 oder S3 bis Landungsbrücken.

Übernachtung auf der Matte im Preis inbegriffen (Schlafsack mitbringen). Wir haben eine voll ausgerüstete Küche zu unserer Verfügung; Läden, Restaurants und Kneipen ganz in der Nähe. Der Ort liegt 5 Minuten Fußweg von der Reeperbahn in einem ruhigen (!) Hinterhof.

Voyagez par avion a l'aéroport de Hambourg. Puis, prenez le City-Train S1 direction "Wedel" et sortir à "Landungsbrücken" Par train: Hamburg Centre, puis, il prenez le S1 ou le S3 et sortir à "Landungsbrücken"



## Board and Lodging

Overnight stays on the mat (sleeping bag required) are included in the price.

Or book a hotel, b&b or airbnb close by.

We have a broadly equipped kitchen at our disposal; shops are close by. Lots of restaurants of all types, bars and Germany's most famous night life within a 5 minutes walk.

Vous pouvez loger sur les tapis au dojo. Il faut apporter votre sac de couchage. Il y a aussi des hôtel, b&b ou airbnb. Nous avons une cuisine largement équipée à notre disposition; les magasins sont pas loin.

## Going there

*Plane:* Hamburg Airport, from there by City-Train S1 direction "Wedel" to station "Landungsbrücken".

*Train:* Hamburg Central Station, from there City Train S1 or S3 to "Landungsbrücken".

## Venue

Cho Jie In Haus  
Seewartenstraße 10  
Haus 6  
20459 Hamburg  
Germany

Il y a aussi des restaurants de tous les types de cuisine, des bars et la vie nocturne la plus célèbre de l'Allemagne avec 5 minutes de marche.

# but ... I have doubts.. !

*But this time of the year is reserved for my family...*

Bring your family with you. Hamburg is full of attractions for tourists, with or without children.

*But I'm a beginner and don't know what to train...*

You will find out during your stay. If you are a beginner you will train with advanced people. That should give you plenty of ideas to train. Also, there's the morning training where you will get enough input for the rest of your day. And there are many opportunities for going to workshops all over the world, so that you are not a beginner anymore when you arrive!

*Mais ce moment de l'année est réservé pour la famille...*

Amenez votre famille avec vous. il y a plein chose à faire à Hambourg pour les touristes, avec ou sans enfants.

*Aber meine Familie! Zwischen Weihnachten und Neujahr!*

Es spricht nichts dagegen sie mitzubringen und ein umfangreiches Bespaßungsprogramm für deine Lieben auf die Beine zu stellen, während du trainierst.

*Aber ich bin doch Anfänger! Was soll ich denn trainieren?*

Du bekommst das zweistündige Morgentraining als Input und du hast Trainingspartner, die fortgeschrittener sind. Wo also ist das Problem?

*Mais je suis débutant! Je ne sais pas comment m'entraîne...*

Si vous êtes débutant, vous allez sûrement travailler avec des gens plus avancés, cela pourra vous donner pleins d'idées. Sinon, vous pouvez faire des stages proposés partout en Europe avant de venir pour que vous ne soyez plus débutant.

# Join the event

## Money

This event is strictly non-profit, but we have to pay rent for the dojo and we have to cover our own expenses, too. We charge 35€ per day. If we collect more money than needed, we will sponsor the travel expenses for people who need it most. If you need a reduction talk to us!

Das Camp ist nicht-kommerziell, aber wir haben Ausgaben, die wir decken müssen, und wir zahlen Miete für das Dojo. Daher kostet die Teilnahme 35€ pro Tag. Wenn wir mehr einnehmen als nötig, sponsorn wir eure Reisekosten.

Please sign up soon, or drop a note with some feedback.

To sign up simply call or write an Email to any person of the organization team (see "Contact"-section). Please include in your mail all the necessary information: what days you come, if you sleep in the Dojo and the like.

Cet événement est strictement à but non lucratif, mais nous devons payer le loyer pour le dojo et nous devons couvrir nos propres dépenses, aussi. Le prix est fixé à le 35€ par jour. Si nous recevons plus d'argent que nécessaire, nous parrainerons les frais de déplacement pour les gens qui en ont besoin le plus. Si vous avez besoin d'une réduction, parlons à nous! Inscrivez-vous S'il vous plaît, ou envoyez nous un mot avec des feedback. Pour s'inscrire, il faut simplement nous appeler ou nous écrire par email (voir "le Contact"). Merci de nous donner toutes les informations nécessaires: quels jours vous venez, si vous dormez dans le Dojo etc.

Damit wir ordentlich planen können, freuen wir uns über frühzeitige Anmeldungen.

Zur Anmeldung einfach eine Email an irgendein Mitglied des Organisationsteams schicken oder anrufen. Bitte schreibt auch, an welchen Tagen ihr kommt, ob ihr im Dojo übernachtet etc.



# Contact

Impressum  
Cheng Hsin Hamburg  
Klaus-Heinrich Peters  
Steinbuschkate 10  
23744 Schönwalde a.B.  
Germany



Français/English:  
Elizabeth Saetia  
elizabeth@chenghsin.eu  
Fon: +33 621605252



Ask questions.  
Make suggestions  
or useless comments.  
Or simply sign up.

Send a message or call  
one of those persons:

Stell Fragen.  
Mach Vorschläge.  
Kommentiere.  
Oder melde dich an.

Nachrichten oder Anrufe  
sind an folgende  
Individuen zu richten:

Demandez des  
questions  
Faites des  
suggestions  
ou simplement  
inscrivez-vous

Envoyez un message  
ou appelez un des  
organisateurs.



Deutsch/English:  
Klaus-Heinrich Peters  
klaus@chenghsin.eu  
Fon: +49 176 23223181

