



„Wenn die Lippen schweigen, hat das  
Herz hundert Zungen.“  
(Rumi)

Meditation und Bewegung (Ki-Do-In) in Semmerin  
vom 09. bis 12.04.2026  
mit Ulla, Judy und Mark



Wir möchten euch einladen, mit uns ein meditatives Wochenende in Semmerin zu verbringen. Dabei teilen wir unsere Erfahrungen aus unterschiedlichen Meditations-Richtungen mit euch.

Wir werden nicht nur in den Meditationseinheiten schweigend sein, sondern auch teilweise während des Tages-Ablaufs.

Zwischen den Meditationen bieten wir harmonisierende Bewegungseinheiten (Ki-Do-In) sowie Zeit für Austausch und Fragen an.

Wir freuen uns auf euch!

Sprecht uns gerne bei aufkommenden Fragen dazu an.

Organisatorisches:

Der Preis für Übernachtung und Verpflegung beträgt 225,- Euro. Die Lehre beruht auf Spendenbasis.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen unter [ulla.bettmer@shinsonhapkido.org](mailto:ulla.bettmer@shinsonhapkido.org)  
oder  
durch persönliche Anmeldung bei Ulla, Judy oder Mark.



Das Meditationswochenende findet im Gasthaus Semmerin,  
Dorfstr. 10, in 19300 Semmerin statt.

Das Seminar beginnt am  
**Donnerstag**, den 09.04.2026 um 14:00 Uhr  
und endet  
**Sonntag**, den 12.04.2026, gegen 14:00 Uhr.  
(nach dem Mittagessen)

Anmeldeschluss ist der 27.03.2026. Ab dann ist eine kostenfreie Stornierung aus organisatorischen Gründen leider nicht mehr möglich.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung zum Sitzen (Meditation) und für Bewegungsangebote (drinnen und draußen)
- Schuhe (zum Spazierengehen),
- evtl. Meditationskissen,
- Decke
- warme Kleidung (auf dem Land kann es schon einmal kälter sein als in der Stadt)
- Bettwäsche (oder vor Ort gegen eine Gebühr von € 10,00 ausleihbar)