

Karate-Do + Foto-Workshop

in den Cevennen, Südfrankreich

vom 15. bis 21. Mai 2010

für Erwachsene und Kinder, Einsteiger und Fortgeschrittene

Cevennen – Le Vigan

In der wild und ungezähmten Landschaft der Cevennen liegt der Ort Le Vigan bei Montpellier.

Unterkunft: Die Unterbringung ist in der ehemaligen Seidenspinnerei Mas de Vezanobres, mit drei restaurierten Natursteinhäusern, deren authentischer Charme erhalten blieb. Das Haus FILATURE wird uns für diese Zeit zur Verfügung gestellt. Die Appartements sind mit Objekten und originellen Kunstwerken eingerichtet. Jede Wohnung hat ein Thema, mit dem die Möbel, Accessoires harmonieren. Es gibt die Möglichkeit, 2- oder 4- Bett-Zimmer zu buchen. www.cevenne.info

Verpflegung: Zoé aus unserem Karate-Team sorgt dafür, dass wir mit vollwertigen Frühstück, Mittagessen und Abendessen versorgt werden. Jeder aus der Gruppe wird sie einmal dabei unterstützen.

Anreise: Es besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen Anreise, die jedoch individuell gebucht werden muss.
Flug: Hamburg/Toulouse/Montpellier/Le Vigan mit Zug und Minibus.

Sonstiges: Outdoor-Aktivitäten vor Ort möglich. Mas de Vezanobres verfügt über eine Sauna.



Anmeldung - Innerhalb 7 Tagen nach Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung

Vorname _____

Nachname _____

Straße, Nr. _____

PLZ Ort _____

e-Mail _____

Telefon _____

Unterschrift _____

(Unter 18 Jahren die Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Anmeldung Karate Workshop

Anmeldung Foto Workshop

Es ist möglich, sich für beide Workshops anzumelden.

Vegetarier

Allergiker

Die Anmeldung kann per Post oder per e-Mail erfolgen:

Anschrift: Karate-Do & Meditation

Sevki Akyildiz

Greifenberger Straße 89 a

D-22147 Hamburg

e-Mail: trainer@dojo-hamburg.de



Karate-Do-, Sufi-Meditation- und Foto-Workshop

Karate-Do

Karate ist eine dynamische Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung entwickelt wurde. Unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte fördert Karate den bewussten Umgang mit dem Körper und verbessert die Achtsamkeit.

Der Workshopleiter: Sevki Akyildiz ist seit 30 Jahren Karatelehrer. Er bietet ein auf jeden Teilnehmer individuell abgestimmtes Intensiv-Seminar in Karate-Do an.

Umfang des Seminars: Täglich, vormittags und abends je zwei Stunden.

Themen sind: Atem, Hara und die drei Arten des Kiai in Theorie und Praxis nach Großmeister Hidetaka Nishiyama, Kata und Selbstverteidigungs- Elemente.

Sufi-Meditation

Sevki praktiziert seit zwanzig Jahren Sufi Meditation. Er wurde 1999 durch Pir Vilayat Khan in den „Sufi- Orden des Westens“ eingeweiht. In den Cevennen bietet er tägliche Meditationen aus der Sufi Tradition an.

Themen: Atem und die Kreativität des Menschen, täglich eine Stunde.

Foto-Workshop für Kinder

Kinder nehmen ihre Umgebung ganz anders wahr als Erwachsene. Sie entdecken ihre Umwelt unvoreingenommen und sehen Details, an denen Erwachsene achtlos vorübergehen. Deshalb haben sie auch einen ganz eigenen fotografischen Blick – den sie leicht umsetzen können, wenn sie ein paar wichtige Grundregeln beherrschen.

Im Workshop lernen die Kinder deshalb zunächst mehr über ihre Kamera. Es geht dabei um ganz einfache Fragen: Wie funktioniert das mit dem Fotografieren überhaupt? Was kann ich alles an der Kamera einstellen? Vor allem aber bietet der Kurs jede Menge praktische Übungen. Auf spielerische Weise können die Kinder die Möglichkeiten ihrer Kamera entdecken. Am Ende des Workshops kann dann jede(r) sein/ihr kleines Foto-Werk mit nach Hause nehmen.

Foto-Workshop für Erwachsene

Fotografieren ist mehr als die Nutzung einer technischen Möglichkeit zum Festhalten von Ereignissen. Es ist eine Art des Sehens. Daher sind verschiedene Bilder des gleichen Motivs oft so unterschiedlich – es kommt ganz auf die Person an, die „sich ein Bild macht“.

Doch ohne das Wissen um grundlegende Gestaltungsmöglichkeiten nützt der raffinierteste Blick auf die Dinge nichts. Die Kamera sieht die Welt anders als das menschliche Auge. Erst wenn man seine persönliche Sicht in fotografische Maßstäbe „übersetzen“ kann, entstehen bewusst komponierte, ausdrucksstarke Bilder. Um diese „Übersetzungsarbeit“ geht es im Kurs. Die Teilnehmer können sie an verschiedenen Themen praktisch erproben – Landschaftsaufnahmen; Fotoreportagen (z. B. die Karateka, Dorfleben); Porträtfotografie. Alle Teilnehmer sollten eine digitale Spiegelreflexkamera mitbringen, da wir am Ende jeden Tages eine Bildbesprechung machen.

Kursleiter: Odile Hain fotografiert seit 9 Jahren Reportagen und Portraits für verschiedene Magazine (z. B. Brigitte und Die Zeit).

Preise

Preise Karate*:

Seminargebühr für 6 Tage € 100,-

Preise Fotografie*:

Workshop für 6 Tage € 150,-

*Anmeldung für einen oder beide Workshops möglich.

Unterkunft/Verpflegung:

Für eine Woche € 295,-

Anreise Preise*:

ca. € 400,- (evtl. Rabatt durch Gruppenpreis)

*Es besteht die Möglichkeit einer gemeinsamen Anreise, die jedoch individuell gebucht werden muss.

Frühbucher-Rabatt:

Bis 15. März 10% auf die Seminargebühr.

Weitere Informationen

Anreise ist bereits am 14. Mai 2010 möglich

(bei vorheriger Absprache)

Den Betrag für die Reise bis spätestens
22. 04. 2010 auf folgendes Konto überweisen:

Verein Dojo-Hamburg e.V.

Stichwort: „Cevennen 2010“

Hamburger Volksbank

Kontonummer: 611 16 02

BLZ: 201 900 03

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an:

Sevki Akyildiz

Mail: trainer@dojo-hamburg.de

Telefon: 040 • 23 555 930

Mobil: 0176 • 24 128 878