



8. internationales Cheng Hsin
Trainingstreffen.
26.- 31. Dezember 2024
Hamburg
Ein nichtkommerzielles
Trainingscamp



8e Rencontre du Cheng Hsin
26 - 31 Décembre 2024
Hamburg / Allemagne
Un événement non-commercial
pour s'entraîner collectivement.

The 8th International **Cheng Hsin Gathering**

December 26th - 31st 2024
Hamburg / Germany



A non-profit training camp devoted to your progress
in the arts of Cheng Hsin

www.effortless-power.de

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



Thursday, Dec. 26th

12:00 Check-In
14:00 - 16:00 Welcome Training
16:30 - 18:30: Free Training

Friday, 27th - Monday 30th

9:00- 11:00 Morning Training
11:30 - 13:00 Free Training
15:00 - 16:30 Training
or Input Workshop*
17:00 - 18:30 Free Training

Tuesday, Dec. 31st

8:00 - 10:00: 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

Donnerstag, 26.12. ab 12:00 Uhr
Erstes Training ab 14 Uhr

Freitag - Montag, 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
Dienstag, 31.12.

8 - 10 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.

Jeudi le 26 décembre

12h check-in
14 l'entraînement d'accueil
16h30 à 18:30h entraînement

Vendredi le 27 au

Lundi le 30 décembre
9h à 11h Morning Training
11h30 à 13h Entraînement
15h à 16h30 Entraînement*
17h à 18h30 Entraînement

Mardi le 31 décembre

8h à 10h Faire le menage /
Checkout

*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.

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.

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

Chon Jie In Haus
Seewartenstraße 10
Haus 6
20459 Hamburg
Germany

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"

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.

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.



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
organisateur.



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



Testimonies

Eva Valkova:

I have been coming to the Cheng Hsin Gathering 4 times now and it has always been a highlight of the year. Don't take me wrong, you will train, you will sweat, feel exhilarated and frustrated. You will try unthinkable things and be baffled about the discrepancy between your ideas and what actually is so. You will go pass a point of exhaustion. You will have a lot of fun. And you will make real progress, no matter whether you are new or experienced student. A rare opportunity to meet so many higher degree students in one place. This Gathering is really the product of people passionate about life, truth transformation and skill, who are welcoming anyone ready to give this a real try. Adding to that, I think the dojo and facilities are of very high standard, in a great location and only a few train stops from the airport. It's a win.

Tamas Inantsy:

First time I just went to this event because I promised it, and organizers really needed people to have "The Gathering". It was not the best time of the year, the best time of my life, but finally I made it. And since then I come back every year. It is a typical Cheng Hsin event: struggling, training a lot, learning a lot, a great opportunity to try out whatever you practice in a dojo, in your life, etc. Here nobody will tell you what to do: you have to do your training for yourself! And with those guys there you will get the help you need. Build up some passion and come and meet us in December!