



# KARATE & ZAZEN RETREAT MIT UDO BOPPRE

29.11. bis 01.12. im Hofgut Rineck, 74834 Elztal

Ein Karate-Lehrgang, der traditionelles Shōtōkan Karate 松濤館 mit Zen Meditation 坐禪 verbindet. Ein Wochenende lang üben wir uns in Karate, Zazen (Sitz-Meditation) und Kinhin (Geh-Meditation). Alles in Stille – wir schweigen während des ganzen Retreats.

Durch die Fusion von Kampfkunst und traditionellen Achtsamkeitslehren gewinnst du körperliche und mentale Stärke, erfährst innere Ruhe und Entschleunigung und kannst deine Energien wieder aufladen. Bedeutet: Smartphones aus, Stille an und genügend Zeit für dich.



**Teilnehmeranzahl begrenzt,  
Voranmeldungen möglich:**

Udo Boppre

Telefon: +49 162 2681158

E-Mail: [udo.boppre@gmx.de](mailto:udo.boppre@gmx.de)

## ABLAUF

### Fr. 29.11.2024

17:00 - 17:50 Einchecken  
17:50 - 18:00 Einweisung  
18:00 - 18:45 Abendessen  
18:45 - 19:45 Einführung  
20:00 - 20:45 Zazen & Kinhin  
20:45 - 21:45 Karate

### Sa. 30.11.2024

06:15 - 07:00 Zazen & Kinhin  
07:00 - 08:00 Karate  
08:30 - 09:15 Frühstück  
09:15 - 10:00 Zeit für sich  
10:00 - 11:00 Zazen & Kinhin  
11:00 - 12:00 Karate  
12.30 - 13.30 Mittagessen  
13.30 - 15.30 Zeit für sich  
15.30 - 16.30 Zazen & Kinhin  
16.30 - 17.30 Karate  
18.00 - 19.00 Abendessen  
19:00 Zeit für sich

### So. 01.12.2024

06:15 - 07:00 Zazen & Kinhin  
07:00 - 08:00 Karate  
08:30 - 09:15 Frühstück  
09:15 - 10:00 Zeit für sich  
10:00 - 11:00 Zazen & Kinhin  
11:00 - 12:00 Karate  
12.30 - 13.30 Mittagessen  
13:30 - 14:00 Feedbackrunde

weitere Infos auf der Rückseite



## Datum

Fr. 29.11.2024 17:00 Uhr bis So. bis 01.12.2024 14:00 Uhr

## Ort

Hofgut Rineck, 74834 Elztal

<https://goo.gl/maps/j2Amm7zFpmkg2a2z8>

## Kursleiter

Udo Boppré

## Kurskosten

90,00 € je Teilnehmer

(zzgl.Übernachtung und Verpflegung)

## Buchung & Kosten für Unterkunft/ Verpflegung

Die Buchung erfolgt direkt nach der bestätigten Anmeldung zum Seminar selbstständig von jedem Teilnehmer auf der Website des Seminarhaus Hofgut Rineck. Die Preise sind bei der Buchung auf der Website angegeben: [www.hofgut-rineck.de](http://www.hofgut-rineck.de)

## Stornierung der Unterkunft/ Verpflegung

- bis 28.8. kostenfreie Stornierung
- bis 1 Monat vor Veranstaltung 25 % der Kosten für Unterkunft/Verpflegung
- bis 15 Tage vor Veranstaltung 50 % der Kosten für Unterkunft/Verpflegung
- ab 14 Tage vor Veranstaltung 80 % der Kosten für Unterkunft/Verpflegung

---

## Stornierung Retreat und Haftung

Mit der persönlichen Anmeldung ist die Teilnahme an der Veranstaltung verbindlich. Stornierungen müssen schriftlich erfolgen. Programmänderungen aus aktuellem Anlass behält sich der Veranstalter vor. Aus wichtigem Grund – unter anderem bei höherer Gewalt, Erkrankung des Referenten oder bei zu geringer Teilnehmerzahl (mindestens 8 Teilnehmer) – ist der Veranstalter berechtigt, die Veranstaltung räumlich zu verlegen oder einen anderen Termin ersatzweise zu benennen oder komplett abzusagen.

Die entsprechenden Änderungen in Bezug auf Ort und Zeit hat der Veranstalter, zusammen mit der notwendigen Absage des ursprünglichen Termins, den angemeldeten Teilnehmern mitzuteilen. Weitergehende Ansprüche bestehen im Falle einer Verschiebung oder Absage nicht.

Der Teilnehmer hat die erforderlichen Voraussetzungen für die Teilnahme an der Veranstaltung in eigener Verantwortung zu treffen. Die Teilnahme an der Veranstaltung setzt normale psychische und physische Belastbarkeit voraus.

## Mindestalter & Graduierung

Mind. 16 Jahre und 6. Kyu (grüner Gürtel)

## Anmeldung & Bezahlung

Udo Boppré

Telefon: +49 162 2681158

E-Mail: [udo.boppre@gmx.de](mailto:udo.boppre@gmx.de)

Die Anmeldung erfolgt verbindlich mit einer Anmeldegebühr von 30 €. Die restlichen Kurskosten von 60,00 € je Teilnehmer sind auf unten stehendes Konto zu überweisen. Die Überweisung der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt eigenständig von jedem Teilnehmer direkt mit dem Seminarhaus Hofgut Rineck.

## Bankverbindung

Udo Boppre

DE37 5509 0500 0000 2936 35

GENODEF1S01

Sparda-Bank

## Mehr Infos zu Udo Boppré:

[www.psv-karate-mannheim.de/ueber\\_uns](http://www.psv-karate-mannheim.de/ueber_uns)

## Offizieller Youtube-Kanal:

<https://www.youtube.com/udoboppre>

Der Teilnehmer ist gehalten, dem Veranstalter vor Beginn des Retreats über etwaige körperliche oder psychische Einschränkungen oder Beschwerden zu informieren.

Der Teilnehmer versichert, dass er eigenverantwortlich an der Veranstaltung teilnimmt und verpflichtet sich, dem Kursleiter vor Beginn der Veranstaltung über in der Praxis zu berücksichtigende Verletzungen oder Krankheiten zu unterrichten. Der Teilnehmer stellt den Veranstaltern ausdrücklich von der Haftung für Verletzungen, Unfälle oder Krankheiten während der Veranstaltung frei.

Der Veranstalter haftet nicht für Verletzungen oder andere medizinische oder emotionale Probleme, die während oder nach der Zeit der Veranstaltung auftreten oder sich verschlimmern. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist auf eigene Gefahr. Der Teilnehmer versichert, dass er eigenverantwortlich an der Veranstaltung teilnimmt.