

Anmeldung zum Einstiegs-Wochenende 10.-12.02.2017

Taijiquan mit Epi van de Pol

Hiermit melde ich verbindlich dieses Wochenende mit Epi van de Pol vom 10.-12.02.2017 in der Akademie Remscheid an.

Vor- u. Zuname:

Straße:

PLZ Ort:

eMail:

Zimmerwunsch: DZ DZ+Dusche/WC EZ EZ+Dusche/WC

Einfache DZ u. EZ nur mit Waschbecken; Dusche/WC auf dem Flur.

Einzelzimmer nur in begrenztem Umfang verfügbar - Reservierung nicht garantiert.

Zahlungsvereinbarung

VP-Kosten (120,- € für DZ+Waschbecken; 130,- € für EZ+Waschbecken bzw. DZ+Dusche/WC; 140,- € für EZ+Dusche/WC) sind jeweils 7 Tage vor dem Wochenende zu überweisen. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

Das Honorar für ein Wochenend-Seminar bitte jeweils 7 Tage vor dem Wochenende an Epi van de Pol überweisen. Der Betrag richtet sich nach dem Anmeldedatum:

Bis 31.10.2016: 165,- € für das Wochenende.

Ab 01.11.2016: 175,- € für das Wochenende.

Bei begründeter rechtzeitiger Absage für ein einzelnes Wochenende oder bei Krankheit muss das Honorar für das betreffende Wochenende nicht gezahlt werden. Ansonsten entbindet die Nicht-Teilnahme nicht von der eingegangenen Zahlungsvereinbarung für das Honorar. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Eine verbindliche, schriftliche Anmeldung ist bis zum 15.12.2016 erforderlich (ggf. spätere Anmeldung auf Nachfrage möglich).

Rücktritt: Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zum 15.12.2016 möglich.

In diesem Fall wird eine Bearbeitungs- und Ausfallgebühr von 50,- € fällig. Bei einem späteren Rücktritt trägt der/die Teilnehmer/in die gesamten VP- und Honorar-Kosten für das Startwochenende, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.

Teilnehmerzahl: Wird die Mindestteilnehmerzahl (8) nicht erreicht, ist der Veranstalter berechtigt, das Seminar bis 14 Tage vor Beginn abzusagen, wobei eingezahlte VP-Kosten in voller Höhe zurückerstattet werden. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Haftung: Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich und seine/ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Workshops. Er/Sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter, die Workshop-Leiter und die Gastgeber von allen Haftansprüchen frei.

Ich habe die Zahlungsvereinbarung und die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Ort/Datum:

Taijiquan

mit Epi van de Pol

Einstiegs-Wochenende 10.-12. Februar 2017

Freitag, 10.02., 18:00 Uhr bis Sonntag, 12.02., 13:00 Uhr

Veranstaltungsort

Akademie Remscheid

Küppelstein 34, 42857 Remscheid

Website: www.akademieremscheid.de

Unterrichts-/ Übungsstunden*: 12,5

Kosten

Honorar 175,- €

Anmeldung bis 31.10.2016 165,- €

Vollpension**

DZ mit Waschbecken 120,- €

DZ mit Dusche/WC 130,- €

EZ mit Waschbecken 130,- €

EZ mit Dusche/WC 140,- €

* 12,5 Unterrichts-/Übungsstunden = 16,7 UE á 45 Minuten

** Vollpension = 4 Mahlzeiten pro Tag

Die Reservierung von Doppelzimmern mit Dusche/WC bzw. von Einzelzimmern kann nicht garantiert werden.

Die Kosten für Vollpension enthalten eine Dozenten-Umlage.

Terminänderung vorbehalten

Wochenendseminare jeweils

von Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr

Weitere Infos unter



taiji@dalue.de



+49 (0)2171 50 15 888

Taijiquan

mit

Epi van de Pol

Einstiegs-Wochenende
10. - 12. Februar 2017

Akademie Remscheid

Küppelstein 34, 42857 Remscheid



DALÜ

**Institut für Bewegungspädagogik,
Taijiquan und Körperarbeit**

**Sabine & Dr. Peter Wolfrum
51381 Leverkusen
Bergisch Neukirchen**

Telefon: 02171 / 50 15 888

**eMail: taiji@dalue.de
Internet: www.dalü.de**



Bitte die Rückseite ausfüllen und a) einscannen und als PDF mailen an taiji@dalue.de, oder b) ausschneiden und einsenden an:

DA LÜ – Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit
Peter Wolfrum
Domblick 17
D-51381 Leverkusen – Bergisch Neukirchen



Epi van de Pol

begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Er konzentrierte sich jedoch nach 6 Jahren ausschließlich auf innere Kampfkünste. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan mit den Schwerpunkten

Taijiquan-Prinzipien und Push Hands - auf Einladung auch in mehreren europäischen Ländern. Die wichtigsten Einflüsse auf sein Taijiquan kommen von William Chen, Wang Yen Nien, Serge Dreyer, Chu King Hung, Peter Ralston, Patrick Kelly und Wee Kee Jin. Er ist außerdem Naturheilkundler und Homöopath.



TQJ, Heft 6, 4/2001

Die Kraft aus der Entspannung Erfahrungen mit Kompression im Taijiquan. Von Epi van de Pol

Epi van de Pol ist in seinem langjährigen Taijiquan-Training, überwiegend in der Yang-Stil-Tradition, intensiv der Frage nachgegangen, wie aus einer entspannten Körperhaltung Kraft erzeugt werden kann.

Als wesentliches Mittel hat sich ihm im Laufe der Zeit die Kompressionswirkung erschlossen, die aus einem entspannten Sinken innerhalb einer durchlässigen und gut ausgerichteten Körperstruktur hervorgeht. Während Muskelkraft die Bewegungsmöglichkeiten einschränkt, bleibt der Körper in der Kompression offen und entspannt und kann wie eine Welle eine runde Kraft freisetzen, der ein Gegenüber nur schwer folgen kann.



(Text aus dem Taijiquan & Qigong Journal, Heft 6, 4/2001)

Zeitplan

<u>Freitag</u>	Anreise ab 16:00 Uhr
18:00 – 19:00	Abendessen
19:30 – 21:00	Unterricht (1,5 Std.)
<u>Samstag</u>	
07:00 – 08:00	Gemeinsames Üben (1,0 Std.)
08:00 – 09:00	Frühstück
09:15 – 12:15	Unterricht (2,5 Std.) mit 30 Min. Pause
12:15 – 13:00	Mittagessen
14:30 – 15:00	Kaffee und Kuchen
15:00 – 18:00	Unterricht (2,5 Std.) mit 30 Min. Pause
18:00 – 19:00	Abendessen
19:30 – 21:00	Unterricht (1,5 Std.)
<u>Sonntag</u>	Abreise ab 13:00 Uhr
08:00 – 13:00	wie am Samstag

Themen an diesem Einstiegs-Wochenende

- **Body Being**
Wie sieht eine von der Schwerkraft unterstützte Struktur des Körpers aus, um in der Entspannung Kraft entwickeln zu können?
- **Prinzipien im Taijiquan**
Die Prinzipien Entspannung, Struktur/Zentrierung, Leere/Fülle (Yin/Yang) und Bewegung aus der Mitte werden durch verschiedene Übungen vermittelt und geübt. Der Bezug zur Form und zur Anwendung im Push Hands steht dabei im Mittelpunkt, wobei keine bestimmte Taijiquan-Form vorausgesetzt wird.
- **6 Relaxing Movements (Loosening Exercises)**
Von Huang Sheng-Shyan entwickeltes Übungssystem. Diese Übungen werden unter o.g. Gesichtspunkten vorgestellt, geübt und korrigiert. Damit erhalten die Teilnehmer/innen ein Übungssystem an die Hand, mit dem sie zuhause auch ohne Partner weiterüben können.
- **Pushing Hands**
Der Schwerpunkt beim Pushing Hands liegt auf Kompression, Entspannung und der Ausrichtung des Körpers.
- **Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen**