

Anmeldung – CMC-Form nach Huang mit Epi van de Pol  
Hiermit melde ich mich verbindlich für die 3 Wochenenden 2016  
(15.-17.01./13.-15.05./21.-23.10.) der Taijiquan-Weiterbildung mit  
Epi van de Pol in der Akademie Remscheid an.

Vor- u. Zuname: .....

Straße: .....

PLZ Ort: .....

eMail: .....

Telefon: .....

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 31.10.2015: 160,- € pro Wochenende.

Ab 01.11.2015: 170,- € pro 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  
31.12.2015 erforderlich (ggf. spätere Anmeldung auf Nachfrage möglich).

**Rücktritt:** Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zum 31.12.2015 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: .....

Unterschrift: .....

## Cheng Man-Ch'ing-Form nach Huang Sheng-Shyan mit Epi van de Pol 3 Wochenenden 2016

Start-Wochenende: 15. - 17. Januar 2016

Freitag, 15.01., 18:00 Uhr bis Sonntag, 17.01., 13:00 Uhr

#### Veranstaltungsort

#### Akademie Remscheid

Küppelstein 34, 42857 Remscheid

Website: [www.akademieremscheid.de](http://www.akademieremscheid.de)

	gesamt	je Wochenende
<b>Unterrichts-/ Übungsstunden*</b>	39	13
<b>Kosten</b>		
<b>Honorar</b>	510,- €	170,- €
Anmeldung bis 31.10.2015	480,- €	160,- €
<b>Vollpension**</b>		
DZ mit Waschbecken	360,- €	120,- €
DZ mit Dusche/WC	390,- €	130,- €
EZ mit Waschbecken	390,- €	130,- €
EZ mit Dusche/WC	420,- €	140,- €

\* 13 Unterrichtsstunden = 17,3 Unterrichtseinheiten 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.

#### Weitere Termine

2016: 13.-15. Mai / 21.-23. Oktober

Terminänderungen vorbehalten

#### Wochenendseminare jeweils

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

#### Weitere Infos unter

✉ [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)

☎ +49 (0)2171 50 15 888

🌐 [www.dalü.de](http://www.dalü.de)

## CMC-Form nach Huang mit Epi van de Pol

## 3 Wochenenden 2016

Start-Wochenende

15. - 17. Januar 2016

#### Akademie Remscheid

Küppelstein 34, 42857 Remscheid



DALÜ

**Institut für Bewegungspädagogik,  
Taijiquan und Körperarbeit**

Gründungsmitglied im DDQT (Deutscher Dachverband f. Qigong u. Taijiquan)  
Mitglied in der International Yang Style Tai Chi Chuan Association

**Sabine & Dr. Peter Wolfrum  
Domblick 17**

**D-51381 Leverkusen - Berg. Neukirchen**

Telefon: +49 (0)2171 50 15 888

eMail: [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)

Internet: [www.dalü.de](http://www.dalü.de)



Bitte die Rückseite ausfüllen und a) einscannen und als PDF mailen an [taiji@dalue.de](mailto: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.



### Anmerkungen zu den Form-Wochenenden von Epi

*Wird noch ergänzt .... Siehe Epi's Artikel im TQJ 1/2016.*

### Zeitplan

Freitag Anreise ab 16:00 Uhr

18:00 – 19:00 Abendessen

19:30 – 21:30 Unterricht (2,0 Std.)

Samstag

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.)

Sonntag Abreise ab 13:00 Uhr

07:00 – 08:00 Unterricht (1,0 Std.)

08:00 – 13:00 wie am Samstag

### Cheng Man-Ch'ing Form nach Huang Sheng-Shyan

1. Vorbereitung, 2. Anfang, Wecke das Qi, 3. Abwehr nach links, 4. Abwehr rechts, 5. Zurückrollen, 6. Drücken, 7. Stoßen, 8. Peitsche, 9. Hände heben, 10. Schulterstoß, 11. Der weiße Kranich breitet seine Flügel aus, 12. Linkes Knie streifen, 13. Spiele die Laute, Linkes Knie streifen, 14. Schritt vor, Fauststoß, 15. Zurückziehen und Stoßen, 16. Hände kreuzen, 17. Den Tiger umarmen und zum Berg zurückkehren, Den Vogel beim Schwanz fassen, 18. Faust unterm Ellenbogen, 19. Den Affen abwehren rechts, 20. Den Affen abwehren links und rechts, Diagonales Fliegen, 22. Wolkenhände links, 23. Wolkenhände rechts, links, rechts, links, Einfache Peitsche, 24. Hockende Peitsche, 25. Goldener Hahn auf einem Bein rechts, 26. Goldener Hahn auf einem Bein links, 27. Rechten Fuß heben, 28. Linken Fuß heben, 29. Drehung und Stoß mit der linken Ferse, Linkes Knie streifen, 30. Rechtes Knie streifen, 31. Schritt vor und tiefer Fauststoß, Den Vogel am Schwanz fassen, Stoßen, Einfache Peitsche, 32. Schöne Dame am Webstuhl links, 33. Schöne Dame am Webstuhl rechts, links, rechts, Den Vogel beim Schwanz fassen, Stoßen, Einfache Peitsche, Hockende Peitsche, 34. Stoß zu den sieben Sternen, 35. Schritt zurück und den Tiger reiten, 36. Drehung und mit dem Bein über den Lotus streifen, 37. Den Bogen spannen und den Tiger schießen, Fauststoß, Zurückziehen und Stoßen, Hände kreuzen, Abschluß.

*(Deutsche Bezeichnung der Sequenzen von Hella Ebel)*