

**ANMELDUNG ZUM WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL**  
 Hiermit melde ich mich verbindlich zum Oster-Workshop 2023 mit Epi van de Pol in der Akademie Remscheid an:  
 Wochenende (31.03. - 02.04.2023)  
**plus**  Montag  Dienstag  
 kompletter Workshop 31.03. - 05.04.2023

**Vor- u. Zuname:** .....

**Straße:** .....

**PLZ Ort:** .....

**eMail:** .....

**Telefon:** .....

**Zimmerwunsch:**  DZ/W  DZ/Bad  EZ/W  EZ/Bad

*EZ mit Bad nur begrenzt verfügbar - Reservierung nicht garantiert*

**Zahlungsvereinbarung**

**VP-Kosten:** Nach Erhalt der Anmeldebestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 50,- € zu zahlen. Der Restbetrag (*siehe rechts*) ist am 30.03.2023 fällig. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

**Honorar:** Das Honorar ist bis zum 30.03.2023 an Epi van de Pol zu überweisen. Der Betrag richtet sich nach der Teilnahmedauer; Konditionen *siehe rechts*. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

**Teilnahmebedingungen**

**Anmeldung:** Eine verbindliche, schriftliche Anmeldung ist bis zum 01. Februar 2023 erforderlich.

**Rücktritt:** Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zum 31.01.2023 möglich. In diesem Fall wird die VP-Anzahlung als Bearbeitungs- und Ausfallgebühr einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt trägt der/die Teilnehmer/in die gesamten Kosten, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.

**Teilnehmerzahl:** Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, ist der Veranstalter berechtigt, den Workshop bis 14 Tage vor Beginn abzusagen, wobei eingezahlte VP-Kosten und Honorare 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, Dozenten und die Gastgeber von allen Haftansprüchen frei.

**Ich habe die Zahlungsvereinbarung und die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.**

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

**BODY BEING - RELAXING MOVEMENTS**  
**CMC-FORM - TUI SHOU & PUSHING HANDS**  
**OSTER-WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL**

**Veranstaltungsort**

**Akademie der Kulturellen Bildung**  
 Küppelstein 34, 42857 Remscheid  
 Website: <http://www.kulturellebildung.de>  
 Anreise: <http://www.kulturellebildung.de/anreise/>



**von:** Freitag, 31.03.2023, 18<sup>00</sup> Uhr  
**bis:** Mittwoch, 05.04.2023, 13<sup>00</sup> Uhr

**Anreise am Freitag ab 16<sup>00</sup> Uhr möglich.**

<b>Kosten [€]</b>	<u>Wochenende</u>	<u>Zusatztag</u>	<u>komplett</u>
<b>Honorar .....</b>	<b>180,-</b>	<b>je 90,-</b>	<b>400,-</b>
<b>Vollpension*</b>			
<b>EZ/Bad .....</b>	<b>145,-</b>	<b>je 72,50</b>	<b>360,-</b>
<b>EZ/Waschbecken ..</b>	<b>135,-</b>	<b>je 67,50</b>	<b>335,-</b>
<b>DZ/Bad .....</b>	<b>135,-</b>	<b>je 67,50</b>	<b>335,-</b>
<b>DZ/Waschbecken ..</b>	<b>125,-</b>	<b>je 62,50</b>	<b>310,-</b>

\* *Vollpension = Frühstück, Mittagessen, Kaffee+Kuchen, Abendessen. Vegetarische Verpflegung ist möglich.*

*Reservierung eines bestimmten Zimmertyps nicht garantiert.*

*Die Kosten für Vollpension enthalten eine Umlage für die VP-Kosten für Epi van de Pol.*

**Weitere Infos unter**



**[taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)**  
**02171 - 50 15 888**  
**[www.dalue.de](http://www.dalue.de)**

**OSTER-WORKSHOP**  
**MIT**  
**EPI VAN DE POL**

**BODY BEING**  
**RELAXING MOVEMENTS**  
**CMC-FORM (HUANG-SYSTEM)**  
**TUI SHOU & PUSHING HANDS**

**31. MÄRZ - 05. APRIL 2023**

**AKADEMIE DER**  
**KULTURELLEN BILDUNG**  
**42857 REMSCHEID**



**DA LÜ**  
**Institut für Bewegungspädagogik,**  
**Taijiquan und Körperarbeit**

**Sabine & Dr. Peter Wolfrum**

**51381 Leverkusen**  
**Telefon: 02171 / 50 15 888**

**eMail: [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de) ♦ [taiji@dalü.de](mailto:taiji@dalü.de)**  
**Internet: [www.dalue.de](http://www.dalue.de) ♦ [www.dalü.de](http://www.dalü.de)**



## ZEITPLAN

### Freitag **Anreise ab 16:00 Uhr**

18:00 Abendessen  
19:30 – 21:30 Unterricht mit Epi

### Samstag bis Dienstag

07:00 – 08:00 Morgenübungen (Relaxing Movements, Stehen, Taiji-Ball, CMC-Form) mit Epi  
08:00 Frühstück  
09:15 – 10:30 Unterricht mit Epi  
10:30 – 11:00 Pause  
11:00 – 12:15 Unterricht mit Epi  
12:15 Mittagessen  
15:00 – 16:15 Unterricht mit Epi  
16:15 – 16:45 Pause  
16:45 – 18:00 Unterricht mit Epi  
18:00 Abendessen  
19:30 – 20:00 Dehnung/Haltungsausgleich (Sabine)  
20:00 – 21:00 Unterricht mit Epi

### Mittwoch **Abreise nach dem Mittagessen**

07:00 – 12:15 wie Samstag bis Dienstag

## THEMEN IN DIESEM 6-TAGE WORKSHOP

- **Body Being**  
Wie sieht eine von der Schwerkraft unterstützte Struktur des Körpers aus, um in der Entspannung Kraft entwickeln zu können?
- **6 Relaxing Movements (Loosening Exercises)**  
Von Huang Sheng-Shyan entwickeltes Übungssystem.
- **CMC-Form nach Huang Sheng-Shyan**  
Abhängig von den Vorkenntnissen der Teilnehmer wird ein Teil oder der gesamte 1. Abschnitt der Cheng Man-Ch'ing Form unterrichtet.
- **Bilder aus der Form**  
Einzelne Bilder aus der CMC-Form nach Huang Sheng-Shyan in der Anwendung im Tui Shou.
- **Fix Patterns Tui Shou**  
Ward off - Roll back - Press - Push / Swinging Arms / Round Arms.
- **Jie Jin (Receiving Energy)**  
Sinken geschieht durch Entspannen innerhalb der Struktur unseres Körpers. Diese Art von Sinken begleitet von einem geistigen Sinken leitet die Kraft eines Pushes in die Erde und gibt ihn zurück an den Partner während man selbst in der Struktur und in Entspannung bleibt.
- **Pushing Hands**  
Der Schwerpunkt beim Pushing Hands liegt auf Kompression, Entspannung und der Ausrichtung des Körpers.



## 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. Er hat mit vielen direkten Schülern von Cheng Man Ch'ing trainiert. Seit 2000 kommen die wichtigsten Einflüsse auf sein Taijiquan von Peter Ralston u. Wee Kee Jin. Er ist außerdem Naturheilkundler und Homöopath.

## 5 TAGE TRAINING

mit einer Tageseinteilung, die nur Raum lässt für Üben, Ausruhen und Essen. Damit wird die optimale Möglichkeit geschaffen, um Entspannung, Körperhaltung und Sinken geistig und körperlich vertieft zu verstehen. Um auch zu Hause diese wichtigen und spezifischen Taiji-Prinzipien weiter trainieren zu können, werden die Relaxing Movements und der 1. Teil der Cheng Man Ching Form (Huang-System) geübt. Dabei ist immer das innere Sinken die Hauptkraft für alle Bewegungen.



Jede Taiji-Form hat ihre eigenen Haupt-Prinzipien und die Erfahrung zeigt, dass es sehr schwer ist, neue Einsichten in ein altes Bewegungsmuster zu integrieren.

Mit den Worten von Huang: „Es ist leichter einen neuen Baum wachsen zu lassen, als einen krummen Baum gerade zu machen“.

Die Übungszeit von 7 bis 8 Uhr ist frei. Wenn man lieber im Bett bleiben möchte, dann ist das möglich. Andererseits ist es eine wichtige Unterrichtsmethode, zusammen mit dem Lehrer jede Übung zwei Minuten ohne Gespräch und ohne Korrektur auszuführen, die das eigene Üben so unterstützt, dass man auch zu Hause das Üben genießen kann.



**DA LÜ** – Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit  
**Peter Wolfsum**  
**Domblick 17**  
**51381 Leverkusen**

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: