

ANMELDUNG ZUM WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop mit Epi van de Pol 2012 in der Akademie Remscheid an:

Wochenende Freitag, 30.03. bis Sonntag, 01.04.

plus Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag

komplette Woche Freitag, 30.03. bis Freitag, 06.04.

Vor- u. Zuname:

Straße:

PLZ Ort:

eMail:

Telefon:

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

EZ u. Zimmer mit Bad nur in begrenzt verfügbar - Reservierung nicht garantiert.

Zahlungsvereinbarung

VP-Kosten: Nach der Anmeldungbestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 50,- € überweisen. Der Restbetrag (*siehe rechts*) ist am 15.03.2012 fällig. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

Honorar: Das Honorar bitte in bar vor Ort beim Workshop bezahlen. Der Betrag richtet sich nach dem Anmeldedatum, das sich aus dem Eingangsdatum der VP-Vorauszahlung ergibt und nach der Teilnahmedauer; Konditionen *siehe rechts*. Teilnahme-, Honorar- und VP-Bescheinigungen werden beim Workshop ausgestellt.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Eine verbindliche, schriftliche Anmeldung ist bis zum 29.02.2012 erforderlich.

Rücktritt: Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zum 30.01.2012 möglich. In diesem Fall wird eine Bearbeitungs- und Ausfallgebühr von 50,- € fällig. Bei einem späteren Rücktritt trägt der/die Teilnehmer/in die gesamten Kosten, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.

Teilnehmerzahl: Wird die Mindestteilnehmerzahl (10) nicht erreicht, ist der Veranstalter berechtigt, den Workshop 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 Workshopleiter und die Gastgeber von allen Haftansprüchen frei.

Ich habe die Zahlungsvereinbarung und die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.

Ort/Datum:

Unterschrift:

TAIJIQUAN PRINZIPIEN - PUSH HANDS RELAXING MOVEMENTS - FORM

7-TAGE WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL

Veranstaltungsort

Akademie Remscheid

Küppelstein 34, 42857 Remscheid

Website: <http://www.akademieremscheid.de>

Anreise: <http://www.akademieremscheid.de/anreise.php>



von: Freitag, 30.03.2012, 17³⁰ Uhr

bis: Freitag, 06.04.2012, 13³⁰ Uhr

<u>Kosten [€]</u>	<u>Wochenende</u>	<u>Zusatztag</u>	<u>7-Tage</u>
Honorar	180,-	je 80,-	495,-
bis 15.12.11 ...	170,-	je 75,-	460,-
Vollpension*			
DZ/W	110,-	je 55,-	370,-
DZ/Bad	120,-	je 60,-	405,-
EZ/W	120,-	je 60,-	405,-
EZ/Bad	130,-	je 65,-	440,-

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

../W = Zimmer mit Waschbecken, Dusche/WC im Flur. Reservierung eines bestimmten Zimmertyps kann nicht garantiert werden.

Die VP-Kosten enthalten eine Umlage für Dozenten-VP.

Weitere Infos unter

✉ taiji@dalue.de
☎ +49 (0)2171 50 15 888
🌐 www.dalü.de

7-TAGE WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL

TAIJIQUAN-PRINZIPIEN RELAXING MOVEMENTS PUSH HANDS & FORM

30.03. - 06.04. 2012

**AKADEMIE REMSCHEID
42857 REMSCHEID**



**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
Mitglied im Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland

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

D-51381 Leverkusen - Berg. Neukirchen

Telefon: +49 (0)2171 50 15 888

eMail: taiji@dalue.de

Internet: www.dalü.de

Mitglied bei



ZEITPLAN

Freitag Anreise ab 16:00 Uhr
18:00 - 18:45 Abendessen
19:30 - 22:00 Unterricht

Samstag bis Donnerstag

07:00 - 08:00 Aufwärmern, Stehen, Loosenings, Form
08:00 - 09:00 Frühstück
09:30 - 10:45 Loosening exercises
10:45 - 11:15 Pause
11:15 - 12:30 Taijiquan-Prinzipien
12:30 - 13:15 Mittagessen
14:30 - 15:00 Kaffee + Kuchen
15:00 - 16:15 CMC-Form bis "Hände heben"
16:15 - 16:45 Pause
16:45 - 18:00 Push Hands
18:00 - 18:45 Abendessen
19:30 - 21:00 Single posture practice / Push Hands

Freitag Ende der Veranstaltung um 13:15 Uhr
bis 13:15 wie Samstag bis Donnerstag (s.o.)

Nach Absprache evtl. Dienstag 15:00-16:15 trainingsfrei.

THEMEN IN DIESEM 7-TAGE WORKSHOP

▪ 4 Taijiquan-Prinzipien

Die 4 Prinzipien Entspannung, Struktur/Zentrierung, Leere/Fülle (Yin/Yang) und Bewegung aus der Mitte werden durch verschiedene Übungen vermittelt und geübt. Außerdem wird aber auch following, leading, joining, sticking, adhering und listening unterrichtet.

▪ 6 Relaxing movements (Loosening exercises)

Die 6 Übungen des Huang-Systems werden unter o.g. Gesichtspunkten geübt und korrigiert.

▪ Push Hands

Der Schwerpunkt beim Push Hands liegt auf Kompression, Entspannung und der Ausrichtung des Körpers. Kräfte werden aufgenommen und in den Boden gelenkt bzw. durch Sinken in Wellen und Nachgeben in verschiedenen Bereichen des Körpers neutralisiert.

▪ Teile der Cheng Man Ching Kurzform

9 Bilder und Übergänge (Anfang bis "Hände heben") der Cheng Man Ching Kurzform nach Huang Sheng Shyan werden tiefgehend - auch mit Anwendungen - studiert. Dabei werden alle Bilder links und rechts herum geübt.

▪ Single posture practice

Dauernde Wiederholung des Übergangs von einem Bild der Form zum nächsten mit wechselnden "Übungsaufträgen".



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.

SIEBEN 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 Loosening exercises und ein kleines Stück der der Cheng Man Ching Handform 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 Wolfrum
Domblick 17
D-51381 Leverkusen – Bergisch Neukirchen

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