

## ANMELDUNG ZUM WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Oster-Workshop 2013 mit Epi van de Pol in der Akademie Klausenhof an:

Wochenende Samstag/Sonntag, 23./24.03.2013

plus  Montag  Dienstag  Mittwoch  Donnerstag

O komplette Woche Samstag, 23.03. bis Freitag, 29.03.

Vor- u. Zuname: .....

Straße: .....

PLZ Ort: .....

eMail: .....

Telefon: .....

Ich wünsche vegetarisches Essen:  Ja  Nein

Zimmerwunsch:  DZ  EZ (jeweils mit Dusche/WC)

*DZ nur in begrenztem Umfang - Reservierung nicht garantiert.*

### Zahlungsvereinbarung

**VP-Kosten:** Nach der Anmeldungbestätigung ist eine Anzahlung in Höhe von 50,- € überweisen. Der Restbetrag (*siehe rechts*) ist am 15.03.2013 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 31.01.2013 erforderlich.

**Rücktritt:** Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis zum 31.01.2013 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 (8) 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

### OSTER-WORKSHOP MIT EPI VAN DE POL

#### Veranstaltungsort

#### Akademie Klausenhof

Klausenhofstrasse 100, 46499 Hamminkeln

Website: <http://www.akademie-klausenhof.org>

Prospekt/Anreise: <http://www.dalue.de/pdf/akh.pdf>



von: Samstag, 23.03.2013, 10<sup>00</sup> Uhr

bis: Freitag, 29.03.2013, 13<sup>00</sup> Uhr

#### Kosten [€]    Wochenende    Zusatztage    Woche

Honorar ..... 150,-    je 80,-    490,-

Frühbucher\* .... 140,-    je 75,-    460,-

#### Vollpension\*\*

EZ/Bad ..... 110,-    je 77,-    465,-

DZ\*\*\*Bad ..... 105,-    je 72,-    435,-

\* Frühbucher: Bei Anmeldung bis 30.11.2012

\*\* Vollpension = Frühstück, Mittagessen, Abendessen.  
Vegetarische Verpflegung ist auf Wunsch möglich und muss bei der Anmeldung angegeben werden.

\*\*\* Es stehen nur 3 DZ zur Verfügung.

Reservierung eines bestimmten Zimmertyps nicht garantiert.

Die Kosten für Vollpension enthalten eine Umlage für Saalmiete und Dozenten-VP.

#### 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

### TAIJIQUAN-PRINZIPIEN RELAXING MOVEMENTS PUSH HANDS & FORM

## 23. - 29. MÄRZ 2013

### AKADEMIE KLAUSENHOF 46499 HAMMINKELN



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  
Mitglied im Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland

Sabine & Dr. Peter Wolfrum  
Domblick 17

D-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)

Mitglied bei



## ZEITPLAN

Samstag      Anreise ab 08:00 Uhr  
10:00 - 12:00    Unterricht  
Dann weiter wie Sonntag bis Donnerstag

### Sonntag bis Donnerstag

07:00 – 08:00    Gemeinsames Üben  
08:00            Frühstück  
09:15 – 10:30    Unterricht  
10:30 – 11:00    Pause  
11:00 – 12:15    Unterricht  
12:30            Mittagessen  
15:00 – 16:15    Unterricht  
16:15 – 16:45    Pause  
16:45 – 18:00    Unterricht  
18:00            Abendessen  
19:30 – 21:00    Unterricht

Freitag      Abreise nach dem Mittagessen  
wie Sonntag bis Donnerstag  
12:30            Mittagessen

*Nach Absprache evtl. Dienstag Nachmittag 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 Taiji-

quan-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**  
**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: