

# JAHRESTRAINING MIT EPI VAN DE POL



## EPI VAN DE POL

Epi beschäftigt sich schon seit 1973 mit Kampfkünsten (Judo, Karate, Jiu-jitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu sowie Fechten). Seit 1980 konzentriert er sich dabei ausschließlich auf die inneren Kampfkünste. Seit 1979 unterrichtet er Taiji-Quan in den Niederlanden und in vielen europäischen Ländern, auf Workshops und großen internationalen Treffen. Sein Focus liegt dabei in der detaillierten Vermittlung der Prinzipien, und des Pushhands wobei er ein hervorragendes didaktisches Konzept von sich stets vertiefenden Übungsketten entwickelt hat.

## WAS BEDEUTET JAHRESTRAINING?

Das Jahrestaining ist ein Angebot für diejenigen, die Interesse an einer Weiterentwicklung ihrer Taiji-Praxis und an einer individuellen Begleitung durch Epi van de Pol haben. Durch die Teilnahme am Jahrestaining bekommst du bei jedem Termin mehr Aufmerksamkeit und individuelle Förderung als an einem üblichen Wochenend-Workshop. Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestaining ist, dass du im System von Meister Huang gelernt und an mindestens drei Workshops von Epi van de Pol teilgenommen hast.

## PROGRAMM DES JAHRESTRAININGS

- Erster Teil der Zheng Manqing Form (pflegen und tiefer verstehen)
- Fix step Push Hands Patterns: Swinging arms, Cardinal push, Slow push, Round arms, Open and close, Seven pushes, Intercepting arms, Receiving force.
- Moving step Push Hands: Da Lu, Xiao Lu, Step in push - Follow in push.
- Schwert Partnerform u.a.

## TRAININGSINHALTE FÜR DIE WOCHENENDTERMINE

<b>10.00 – 11.30</b>	Loosenings mit Anwendungen
<b>11.00 – 13.00</b>	Form
<b>15.00 – 16.30</b>	Push Hands
<b>16.00 – 18.00</b>	Push Hands
<b>19.30 – 21.00</b>	Schwert Partnerform u.a.

## WORKFLOW FÜR DIE WOCHENENDEN

### Freitag und Samstag

08.00-09.00	Loosenings und Stehübungen
09.00-10.00	Frühstück
10.00-13.00	Training
13.00-15.00	Mittagessen und Pause
15.00-18.00	Training
18.00-19.30	Abendessen
19.30-21.00	Training

## WORKFLOW FÜR DIE WOCHENENDEN

### Sonntag

08.00-09.00 Loosenings und Stehübungen

09.00-10.00 Frühstück

10.00-13.00 Training

## TERMINE DES JAHRESTRAININGS

**25.-27.01.2019** in Usingen, Scheunengasse 8, Yoga Schule Nitai, <http://yogaschule-nitai.de/>

**15.-17.03.2019** in Usingen oder Gießen

**10.-12.05.2019** in Usingen, Yoga Schule Nitai

**09.-15.09.2019** in Greifenstein, <http://www.oasegreifenstein.de/>

**15.-17.11.2019** in Usingen, Yoga Schule Nitai

## KOSTEN FÜR DAS JAHRESTRAINING

**230 Euro pro Wochenende** (Freitag bis Sonntag) bei verbindlicher Anmeldung für einen Termin

**200 Euro pro Wochenende** (Freitag bis Sonntag) bei verbindlicher Anmeldung für drei Termine

**180 Euro pro Wochenende** bei verbindlicher Anmeldung für mind. vier Termine

**550 Euro für die Woche** 09.-15.09.2019 bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.06.2019

**600 Euro für die Woche** 09.-15.09.2019 bei verbindlicher Anmeldung ab dem 30.06.2019

## UNTERKUNFT

An den Wochenenden besteht die Möglichkeit im Dojo in Usingen oder Gießen zu übernachten. In Usingen gibt es das Hotel "Zur Sonne" direkt gegenüber vom Übungsraum.

In der "Oase Greifenstein" gibt es Ein-, Zwei und Dreibettzimmer. Einzelzimmer € 30; Doppelzimmer € 25 inkl. Bettwäsche und Handtücher; Matratzenlager in eigenem Schlafsack, Laken und Handtücher € 15.

Man kann auch Zelten im Oasengarten oder mit Wohnmobil übernachten. Das kostet mit Nutzung von Dusche/WC, Strom € 10.-. Weitere Infos: <http://www.oasegreifenstein.de/>

## WEITERE INFORMATIONEN

Es ist geplant, in verschiedenen Regionen Basis-Workshops anzubieten, so dass sich Interessent\*innen dort Grundkenntnisse aneignen können. Wenn du Interesse hast, einen Basis-Workshop vor Ort zu organisieren, dann nimm bitte Kontakt auf mit Sonja Blank.

## ANMELDUNG UND INFO

Sonja Blank, E-Mail: [tao@blue-earth.de](mailto:tao@blue-earth.de), Fon 06447 885832