

# Die Verfeinerung der Taiji-Prinzipien

Ein Basis-Workshop mit Epi van  
de Pol



**15.-16. Februar 2020  
in Frankfurt**

**Wir** werden an Entspannung im Allgemeinen und an Entspannung (Dehnung) in der Struktur arbeiten. Die Entspannung von Armen, Beinen und Rumpf in der Struktur gibt die Möglichkeit, eine innere Bewegung zu spüren. Das wird im Taijiquan "Sinken" genannt. An diesem Wochenende wird daran gearbeitet, das "Sinken" von unten herab zu starten, was dir die Möglichkeit gibt, "leer" zu werden.

In der Basisübung "Up and down" gehen wir ebenfalls auf das Sinken ein, wobei auch der Einfluss der geistigen Vorstellung auf die Bewegung untersucht wird. Einige Pushing hands Übungen werden die Nützlichkeit von Entspannung und "Sinken" verdeutlichen.

**Dieses Seminar** ist für Interessent\*innen, die die Arbeit von Epi van de Pol kennenlernen wollen bzw. ihre Kenntnisse im Taijiquan vertiefen wollen. Die Basis-Seminare wie dieses sind zugleich eine Voraussetzung für Interessent\*innen am Jahrestraining mit Epi.



**Epi van de Pol** übt seit 1975 Taijiquan und hauptsächlich Yangstil in der Tradition von Zheng Manqing. Als Vorsitzender von Stichting Taijiquan Nederland über 30 Jahre ist er vielen Taiji-Lehrern begegnet und wurde 2015 für seine Taijiquan-Arbeit durch die Königin geehrt und in den Ritterorden von Oranje Nassau aufgenommen. Epi hat für verschiedene europäische Taiji-Magazine Artikel geschrieben und ist ein viel gefragter Gastlehrer in Europa.

**Kurszeiten:** Samstag, 10-13 und 15-18 Uhr  
Sonntag, 10-14 Uhr

**Kursort:** Tao-Zentrum, Hamburger Allee 94 Hinterhaus,  
60486 Frankfurt am Main,  
<https://www.taozentrum-frankfurt.de/>

**Kurskosten:** 180 €/ 150 € für Frühbucher bis 31.12.2019  
Für Assistent\*innen (langjährige Schüler\*innen von  
Epi) 100 €

**Anmeldung:** Sonja Blank, [tao@blue-earth.de](mailto:tao@blue-earth.de), Fon 06447 885832  
Bitte das Anmeldeformular nutzen.