

JAHRESTRAINING MIT EPI VAN DE POL



EPI VAN DE POL

Epi beschäftigt sich schon seit 1973 mit Kampfkünsten (Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu sowie Fechten). Seit 1980 konzentriert er sich dabei ausschließlich auf die inneren Kampfkünste. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan 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 Jahrestreaining 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 Jahrestreaining bekommst du bei jedem Termin mehr Aufmerksamkeit und individuelle Förderung als an einem üblichen Wochenend-Workshop. Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestreaining ist, dass du im System von Meister Huang gelernt und an mindestens drei Workshops von Epi van de Pol teilgenommen hast.

PROGRAMM DES JAHRESTRAININGS

- Die 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.
- Halbfreies und freies Pushing Hands (Tui Shou)
- Schwertpartnerform optional

TRAININGSINHALTE FÜR DIE WOCHENENDTERMINE

10.00 – 11.30 Loosenings mit Anwendungen
11.45 – 13.00 Form
15.00 – 16.30 Push Hands
16.45 – 18.00 Push Hands
19.30 – 21.00 Push Hands, optional Vertiefung der Schwertpartnerform

WORKFLOW FÜR DIE WOCHENENDEN

Freitag und Samstag

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

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

Sonntag wie Samstag, aber nur bis Mittag, 13 Uhr ist Schluss.

In der Trainingswoche ändern sich die Trainingszeiten etwas.

TERMINE DES JAHRESTRAININGS

24.01.-26.01.2020 in Usingen, Scheunengasse 16, Yoga Schule Nitai, <http://yogaschule-nitai.de/>

20.03.-22.03.2020 in Usingen

01.05.-03.05.2020 in Usingen, Yoga Schule Nitai

30.08.-06.09.2020 in Greifenstein, <http://www.oasegreifenstein.de/>

13.11.-15.11.2020 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

450 Euro für die Woche 30.08.-06.09.2020 bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.06.2020 und gleichzeitiger Buchung von 3 Wochenendterminen oder mehr

575 Euro für die Woche 30.08.-06.09.2020 bei gleichzeitiger Buchung von 2 Wochenendterminen

600 Euro für die Woche 30.08.-06.09.2020 bei Buchung von einem oder weniger Wochenendterminen

UNTERKUNFT

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

In der "Oase Greifenstein" gibt es Ein-, Zwei- und Dreibettzimmer. Übernachtungskosten im Einzelzimmer € 30; im Doppelzimmer € 25 inkl. Bettwäsche und Handtücher; im Matratzenlager mit 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

In Frankfurt, Leipzig und Würzburg werden Basis-Workshops angeboten, so dass sich Interessent*innen dort Grundkenntnisse aneignen oder Fortgeschrittene ihre Kenntnisse vertiefen 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, Fon 06447 885832