

ANMELDUNG BASISTRAINING MIT EPI VAN DE POL

Bitte schriftlich an Sonja Blank, tao@blue-earth.de.

Ich nehme am Seminar mit Epi van de Pol am 18.-19.03.2023 in Leipzig teil.

Teilnahme: Samstag Sonntag beide Tage

Bitte ankreuzen.

Name _____

Straße/PLZ/Ort _____

Email _____

Telefon _____

Übernachtung:

- Ich kann Quartier für Auswärtige anbieten.
- Ich hätte gern Tipps zur Übernachtung.
- Ich übernachte im Dojo.

Die Verfeinerung der Taiji-Prinzipien

Ein Basis-Workshop mit Epi van de Pol



**18.-19. März 2023
in Leipzig**

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 ab zu starten, was dir die Möglichkeit gibt, "leer" zu werden.

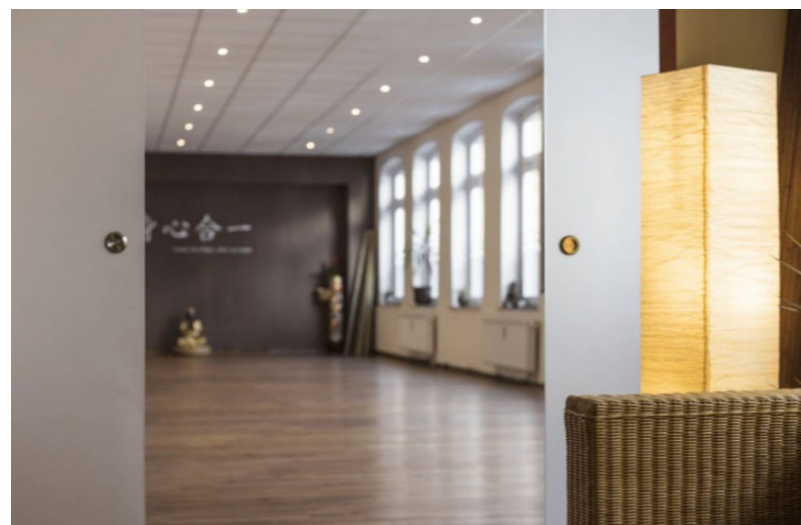
In der Basisübung "Up and down" gehen wir ebenfalls auf das Sinken ein, wobei auch der Einfluss der geistigen Vorstellung auf die Bewegung untersucht wird. Einige Pushing hands Übungen werden die Nützlichkeit von Entspannung und "Sinken" verdeutlichen.

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

Teilnehmer*innen des Seminars im März bekommen an diesem Wochenende weitere Anregungen zur Vertiefung ihrer Taiji- und Qigong-Praxis.



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: Wujian-Leipzig, Körnerstr. 10, 04107 Leipzig,
<https://www.wujian-leipzig.de/anfahrt-kontakt.html>

Kurskosten: 180 €/ 150 € für Frühbucher bis 31.12.2022
Für Assistent*innen (langjährige Schüler*innen von Epi) 100 €

Anmeldung: An Sonja Blank, s. Formular nächste Seite.
tao@blue-earth.de, Fon 06447 885832