

# JAHRESTRAINING 2024

## TAIJI-PRINZIPIEN ERFORSCHEN



MIT EPI VAN DE POL

## WAS BEDEUTET JAHRETRAINING?

Das Jahrestraining ist ein Angebot, die Taiji-Prinzipien "sticking, adhering, keine Löcher oder hervorstehenden Stellen, alles kommt gleichzeitig an, substantial/insubstantial, Doppelgewichtigkeit, following, joining, leading, folding, emptiness, ich kenne meinen Partner aber mein Partner kennt mich nicht, Ruhe in Körper und Geist" besser zu verstehen und zu vertiefen. Im Jahrestraining findest du dafür eine individuelle Begleitung durch Epi van de Pol. Deine eigene Weiterentwicklung mit deiner Taiji-Praxis steht dabei im Mittelpunkt. Da Epi sich ebenfalls im ständigen Lernprozess befindet, wird die Gruppe von seinen neuesten Erkenntnissen profitieren. Die Gruppengröße ist begrenzt. Dadurch bekommst du bei jedem Termin



viel Aufmerksamkeit und individuelle Förderung. Innerhalb des Trainings besteht nach Wunsch die Möglichkeit, eine Prüfung als

AssistentIn, InstruktorIn und LehrerIn abzulegen. Die Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining ist, dass du im System von Meister Huang gelernt und bereits an mindestens drei Workshops von Epi van de Pol teilgenommen hast.

## LEITUNG



Epi van de Pol 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 Taiji-Prinzipien und des Pushhands, wobei er ein hervorragendes didaktisches Konzept von sich stets vertiefenden Übungsketten entwickelt hat. Epi unterrichtet in deutsch.

## TERMINE DES JAHRESTRAININGS

**26.01.-28.01.2024** in Usingen, Forschungsworkshop mit

Supervision von Epi per zoom

**14.03.-16.03.2024** in Usingen

**24.05.-26.05.2024** in Usingen

**25.08.-01.09.2024** in Greifenstein

**15.11.-17.11.2024** in Usingen

## WORKFLOW FÜR DIE WOCHENENDEN

### Freitag

10.00-13.00 Training  
13.00-15.00 Mittagessen  
15.00-18.00 Training  
18.00-19.30 Abendessen  
19.30-21.00 Training

### Samstag

08.00-09.00 Loosening  
und Stehübungen  
09.00-10.00 Frühstück  
und dann weiter wie am  
Freitag

### Sonntag

08.00-09.00 Morgenübung  
09.00-10.00 Frühstück  
10.00-13.00 Training

## WORKFLOW FÜR DIE WOCHE

**Sonntag Anreisetag:** 16.30-18.00, 19.30-21.00

**Montag-Samstag:** 08.00-9.00, 10.00-13.00, 15.00-18.00, 19.30-21.00

**Sonntag Abreisetag:** 08.00-9.00, 10.00-13.00

## SEMINARORTE

**Woche im August:** Oase Greifenstein, Zur Bruchwiese 4, 35753  
Greifenstein-Holzhausen

**Wochenendtermine:** Family Fit, Scheunengasse 16, 61250 Usingen

## **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** bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.06.2024 und gleichzeitiger Buchung von 3 Wochenendterminen oder mehr

**575 Euro für die Woche** bei gleichzeitiger Buchung von 2 WE-Terminen

**600 Euro für die Woche** bei Buchung von einem oder weniger WE-Terminen

## **UNTERKUNFT**

In Usingen gibt es das Hotel "Zur Sonne" direkt gegenüber vom Übungsraum. Alternativ besteht die Möglichkeit, im Dojo zu übernachten gegen eine Gebühr von 10 €.

In der "Oase Greifenstein" gibt es Ein-, Zwei- und Dreibettzimmer. Für 2023 galten folgende Preise.

Vollverpflegung 45 € p.P. bei einer Gruppe größer als 10 Personen

Vollverpflegung 40 € p.P. bei einer kleineren Gruppe

Wer weniger als 7 Nächte in der Oase ist, zahlt die üblichen Preise.

Durch die Energiepreisexplosion kann es zu einer Erhöhung der Preise kommen. Man kann auch Zelten im Oasengarten oder mit Wohnmobil übernachten.

Bitte erfrage bei Bedarf die aktuellen Kosten hierfür. Weitere Infos über <http://www.oasegreifenstein.de/>



## ANMELDUNG UND INFO

Epi und ich als Veranstalterin brauchen Verbindlichkeiten. Wenn du Interesse hast und noch zögerst wegen verschiedener Unwägbarkeiten, empfehle ich dir, eine Reiseschutzversicherung abzuschließen. Manche Versicherer bieten auch eine Corona-Versicherung an. Bei diesem unabhängigen Dienstleister kannst du dich individuell beraten lassen. <https://www.secure-travel.de/>

Bei Interesse melde dich bitte bis 31.12.2023 an über

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

## DAS SAGEN TEILNEHMENDE ÜBER DAS JAHRESTRAINING

*„Ich habe erfahren, dass ich mit dem Geist nur dann etwas bewegen kann, wenn ich entspannt und in Verbindung bin mit mir, mit dem Anderen und mit dem, was mich umgibt.“*

*„Je mehr ich loslasse, umso mehr gelingt es.“*

*„Die Worte, die ich im Unterricht höre, sind erlebbar.“*

*„Ich habe ein System gefunden, in dem alles zusammengehört. Das eine vertieft das andere.“*



## ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für das Jahrestaining mit Epi van de Pol verbindlich an zu folgenden Terminen. (Bitte ankreuzen)

**26.01.-28.01.2024** in Usingen

**14.03.-16.03.2024** in Usingen

**24.05.-26.05.2024** in Usingen

**25.08.-01.09.2024** in Greifenstein

**15.11.-17.11.2024** in Usingen

Name, Vorname

Anschrift

E-Mail

Fon

Datum

Unterschrift