



JAHRESTRAINING 2022 MIT EPI VAN DE POL

JAHRESTRAINING

Das Jahrest raining 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 Jahrest raining bekommst du bei jedem Termin mehr Aufmerksamkeit und individuelle Förderung als an einem üblichen Wochenend-Workshop. Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrest raining ist, dass du im System von Meister Huang gelernt und an mindestens drei Workshops von Epi van de Pol teilgenommen hast.

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 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.

TRAININGSINHALTE

- 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

Das detaillierte Programm findest du auf Seite 3.

TERMINE DES JAHRESTRAININGS

28.01.-30.01.2022 Usingen, Fit family fit, Scheunengasse 16

25.03.-27.03.2022 Usingen

26.05.-29.05.2022 Usingen

11.09.-18.09.2022 Greifenstein, Oase, Zur Bruchwiese 4, 35753 Greifenstein-Holzhausen

18.11.-20.11.2022 Usingen

WORKFLOW FÜR DIE WOCHENENDEN

Freitag

19.00-21.00 Training

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

08.00-09.00 Loosenings und Stehübungen

09.00-10.00 Frühstück

10.00-13.00 Training

13.00-15.00 Mittagessen und Pause

15.00-17.00 Training

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 11.09.-18.09.2022 bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.07.2022

und gleichzeitiger Buchung von 3 Wochenendterminen oder mehr

575 Euro für die Woche 11.09.-18.09.2022 bei gleichzeitiger Buchung von 2 Wochenendterminen

600 Euro für die Woche 11.09.-18.09.2022 bei Buchung von einem oder weniger Wochenendterminen

UNTERKUNFT

In Usingen gibt es das Hotel "Zur Sonne" direkt gegenüber vom Übungsraum. Alternativ besteht die Möglichkeit, im Dojo zu übernachten.

In der "Oase Greifenstein" gibt es Ein-, Zwei- und Dreibettzimmer. Übernachtungskosten im Einzelzimmer € 40; im Doppelzimmer € 35 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 € 15.-. Weitere Infos über

<http://www.oasegreifenstein.de/>

PROGRAMM AN DEN EINZELNEN TERMINEN

Termin	Form	Loosenings	Übungen	Schwert	Theorie	Tui shou
28 - 30 Jan Usingen	Embrace Tiger bis schöne Weberin	Übung 5: Kreise	Mingmen-Tantien	Vertiefung, Slow 5 seconds	Chang San Feng	7 pushes Swinging arms
25 - 27 März Usingen	Step to 7 Stars	Up & down ist überall	Jamming the force	Führen, Slow 5 seconds	Wang Tsung Yueh	Slow push (3) Kardinal push
26 - 29 Mai Usingen	Ride Tiger	Taijiball: Schwerpunkt Fuß	Hand-Hüfte-Fuß- Verbindung	Anbieten Wegnehmen Slow 5 seconds	13 postures	Open & close Intercepting arms
11 - 18 Sept Greifenstein	Bend Bow, shoot Tiger bis Ende	0-5 in Bewegung, Pak sik po	Follow, joining, neutralize, stick adhere, absorp	Vertiefung, Cheng hsien set (optional)	Lied des Tuishou Yang Cheng Fu, Substance & Function	Da lu Xia lu San shou (optional) Effortless push (3)
18-20 Nov Usingen	Form Vertiefung	Stehende Säule	Absorbieren	Vertiefung	Calmness, Stillness Relaxation, Sinking	Jie jin (7)

ANMELDUNG UND INFO

Epi und ich als Veranstalterin brauchen Verbindlichkeiten. Wenn du Interesse hast und noch zögerst, weil du nicht weißt, wie die Lage dann und dann sein wird, 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/>

Epi kann die Termine nur freihalten, wenn es verbindliche Anmeldungen gibt. Bei Interesse melde dich bitte bis 31.12.2021 an über Sonja Blank, E-Mail: tao@blue-earth.de, Fon 06447 885832