

## 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 06.-07.04.2024 in Leipzig teil.

Teilnahme:  Samstag  Sonntag  beide Tage

Bitte ankreuzen.

Name \_\_\_\_\_

Straße/PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Übernachtung:

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

# Die Verfeinerung der Taiji-Prinzipien

Ein Basis-Workshop mit Epi van de Pol



**06.-07. April 2024  
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 wollen bzw. ihre Kenntnisse im Taijiquan vertiefen wollen. Die Basis-Seminare wie dieses sind zugleich eine Voraussetzung für Interessent\*innen am Jahrestaining 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:** JAZZ! AND DANCE STUDIO  
Lagerhofstraße 4 | 04103 Leipzig  
Das JAZZ! AND DANCE STUDIO liegt im Herzen der Stadt Leipzig – direkt in Zentrumsnähe.  
Du erreichst das Studio mit den Straßenbahnlinien 1, 3 & 8 sowie den Buslinien 72/73 – Haltestelle Friedrich-List-Platz.  
<https://www.theresa-ivanovic.de/jazz-and-dance-studio>

**Kurskosten:** 180 €/ 150 € für Frühbucher bis 15.02.2024  
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.