

# JAHRESTRAINING 2023

## TAIJI-PRINZIPIEN ERFORSCHEN

### MIT EPI VAN DE POL

#### JAHRESTRAINING

Das Jahrest raining ist ein Angebot, die Taiji-Prinzipien besser zu verstehen und zu vertiefen. Im Jahrest raining findest du eine individuelle Begleitung durch Epi van de Pol bei der Weiterentwicklung deiner Taiji-Praxis. Die Gruppengröße ist begrenzt. Dadurch bekommst du bei jedem Termin viel Aufmerksamkeit und individuelle Förderung. 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 bereits teilgenommen hast.

#### LEITUNG

Epi van de Pol beschäftigt sich schon seit 1973 mit Kampfkünsten (Judo, Karate, Jiu-jitsu, 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.

#### TERMINE DES JAHRESTRAININGS

**27.01.-29.01.2023** in Usingen, Forschungsworkshop mit Supervision von Epi per zoom

**24.03.-26.03.2023** in Usingen

**12.05.-14.05.2023** in Usingen

**20.08.-27.08.2023** in Greifenstein, Oase, Zur Bruchwiese 4, 35753 Greifenstein-Holzhausen

**17.11.-19.11.2022** in Usingen

#### SEMINARORTE

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

Wochenendtermine: Family Fit, Scheunengasse 16, 61250 Usingen

## WORKFLOW FÜR DIE WOCHENENDEN

### Freitag

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

### Samstag

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

### Sonntag

08.00-09.00 Loosenings und Stehübungen  
09.00-10.00 Frühstück  
10.00-13.00 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

**100 Euro für Januartermin**

**450 Euro für die Woche** bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.06.2023  
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.

In der "Oase Greifenstein" gibt es Ein-, Zwei- und Dreibettzimmer. Für 2022 galten folgende Preise.

Vollverpflegung 40 € p.P. bei einer Gruppe größer als 10 Personen kleineren Gruppe

Vollverpflegung 35 € 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/>

## PROGRAMM DES JAHRESTRAININGS

In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt auf dem Entwickeln von Fähigkeiten und dem Erforschen der Taiji-Prinzipien. Bei jedem Termin steht ein Taiji-Prinzip im Fokus.

Termin	Thema	Übungen
27.-29. Januar Preisreduktion s.o. Trainingszeiten werden angepasst	<b>Release</b> <b>Release by Sinking</b> <b>Release by coming up</b>	An diesem Wochenende übt die Gruppe vorwiegend selbständig. Epi gibt Supervision und Übungsimpulse per Zoom aus Neuseeland.
24.-26. März	<b>When one part moves all parts move. When one part arrives all parts arrive.</b>	Diese Prinzip kann am besten geübt werden solo in der Huangform und in Partnerformen wie Receiving force und pushing hands patterns.
12.-14. Mai	<b>Base moves the body, body moves the arms. All changes come from the base.</b>	Single posture practice, Huangform, Zhengmanqing-Form
20.-27. August	<b>No double weightedness.</b> Adhere, connect, stick and follow without disconnecting or resisting	Klassische Texte, S. 123, The song of Tui shou und Kapitel Wang Tsung Yueh, S. 12-22 Da Lu, Xia lu, Tui shou patterns, Huangform, Zhengmanqing-Form und freies Pushen
17.-19. November	<b>Yielding, Following, Joining, Absorbing, Neutralising, Folding</b>	Das Verständnis dieser Prinzipien vertiefen. Tui Shou patterns und ausgewählte Übungen. Anwendung im freien Pushen.

## 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 31.12.2022 an über

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