

**Anmeldung**  
Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/s Wochenende/n  
der Push Hands Gruppe mit Epi van de Pol in Remscheid an:

18.-20.02.2022     03.-05.06.2022     21.-23.10.2022

Vor- u. Zuname: .....

Straße: .....

PLZ Ort: .....

eMail: .....

Zimmerwunsch:  DZ    DZ+Dusche/WC    EZ    EZ+Dusche/WC

#### Zahlungsvereinbarung

**VP-Kosten** (120,- € für DZ+Waschbecken; 130,- € für EZ+Waschbecken bzw. DZ+Dusche/WC; 140,- € für EZ+Dusche/WC) sind jeweils in der Woche vor dem Wochenende (WE) zu überweisen. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

Das **Honorar** für ein Wochenend-Seminar in Höhe von 180,- € bitte jeweils 7 Tage vor dem Wochenende an Epi van de Pol überweisen. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben. Bei begründeter rechtzeitiger Absage für ein Wochenende oder bei Krankheit muss das Honorar für das betreffende Wochenende nicht gezahlt werden. Ansonsten entbindet die Nicht-Teilnahme nicht von der eingegangenen Zahlungsvereinbarung für das Honorar. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.

#### Teilnahmebedingungen

**Anmeldung:** Eine verbindliche schriftliche Anmeldung ist jeweils 8 Wochen vor dem Wochenende erforderlich.

**Rücktritt:** Ein Rücktritt von der Anmeldung ist bis 8 Wochen vor dem Wochenende möglich. In diesem Fall wird eine Bearbeitungs- und Ausfallgebühr von 50,- € fällig. Bei einem späteren Rücktritt trägt der/die Teilnehmer/in die gesamten VP- und Honorar-Kosten für das betreffende Wochenende, es sei denn ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.

**Teilnehmerzahl:** Wird die Mindestteilnehmerzahl (8) nicht erreicht, ist der Veranstalter berechtigt, das Seminar bis 14 Tage vor Beginn abzusagen. Bereits eingezahlte Kosten werden in diesem Fall in voller Höhe zurück-erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

**Haftung:** Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich und seine/ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Workshops. Er/Sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den Veranstalter, die Workshop-Leiter und die Gastgeber von allen Haftansprüchen frei.

**Ich habe die Zahlungsvereinbarung und die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert.**

Ort/Datum: .....    Unterschrift: .....

## Push Hands Gruppe mit Epi van de Pol

### 3 Wochenenden in 2022

18.-20. 02. / 03.-05. 06. / 21.-23. 10.

jeweils Freitag, 18:00 Uhr bis Sonntag, 13:00 Uhr

#### Veranstaltungsort

#### **Akademie der Kulturellen Bildung**

Küppelstein 34, 42857 Remscheid

Website: [www.akademieremscheid.de](http://www.akademieremscheid.de)

**Unterrichts-/ Übungsstunden\* :**    je 13 Std.

#### Kosten

#### **Honorar**

**pro Wochenende: 180,- €**

#### **Vollpension\*\***

**DZ mit Waschbecken: 120,- €**

**DZ mit Dusche/WC: 130,- €**

**EZ mit Waschbecken: 130,- €**

**EZ mit Dusche/WC: 140,- €**

\* 13,0 Unterrichts-/Übungsstunden = 17,3 UE á 45 Minuten

\*\* Vollpension = Frühstück, Mittag- u. Abendessen; Samstag Kaffee, Kuchen  
Die Reservierung einer bestimmten Zimmerkategorie kann nicht garantiert werden.

Die Kosten für Vollpension enthalten eine Dozenten-Umlage.

*Terminänderungen vorbehalten*

#### **Wochenendseminare jeweils**

von Freitag 18:00 Uhr bis Sonntag 13:00 Uhr

#### Weitere Infos:



[taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)



02171 / 50 15 888



[www.dalü.de](http://www.dalü.de)

## Push Hands Gruppe

mit

## Epi van de Pol

### 3 Wochenenden 2022

18. - 20. Februar

03. - 05. Juni

21. - 23. Oktober

#### **Akademie**

#### **der Kulturellen Bildung**

Küppelstein 34, 42857 Remscheid



**Institut für Bewegungspädagogik,  
Taijiquan und Körperarbeit**

**Sabine & Dr. Peter Wolfrum**

**51381 Leverkusen -  
Bergisch Neukirchen**

**Telefon: 02171 / 50 15 888**

**eMail: [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de)**

**Internet: [www.dalü.de](http://www.dalü.de)**



Bitte die Rückseite ausfüllen und a) einscannen und als PDF mailen an [taiji@dalue.de](mailto:taiji@dalue.de), oder b) ausschneiden und einsenden an:

**DA LÜ** – Institut für Bewegungspädagogik, Taijiquan und Körperarbeit  
**Peter Wolfrum**  
**Domblick 17**  
**D-51381 Leverkusen – Bergisch Neukirchen**



### Epi van de Pol

begann sein Kampfkunststudium 1973 als 21-Jähriger mit Judo, Karate, Jiujitsu, Kendo, Aikido, Kenjitsu und Fechten. Er konzentrierte sich jedoch nach 6 Jahren ausschließlich auf innere Kampfkünste. Seit 1979 unterrichtet er Taijiquan mit den Schwerpunkten



Taijiquan-Prinzipien und Push Hands - auf Einladung auch in mehreren europäischen Ländern. Die wichtigsten Einflüsse auf sein Taijiquan kommen von William Chen, Wang Yen Nien, Serge Dreyer, Chu King Hung, Peter Ralston, Patrick Kelly und Wee Kee Jin. Er ist außerdem Naturheilkundler und Homöopath.

### Teilnahmevoraussetzungen für die Weiterbildungsreihe

*Um an den 2 Wochenenden teilnehmen zu können sind einige Vorerfahrungen in der Arbeit mit Epi notwendig, da die meisten Teilnehmer/innen bereits eine oder mehrere derartige Wochenenden absolviert haben.*

*„Quer-Einsteiger/innen“, die ihre Erfahrungen z.B. beim Oster-Workshop oder bei anderen mehrtägigen Workshops mit Epi van de Pol erworben haben, sind herzlich willkommen.*



### Zeitplan

Freitag Anreise ab 16:00 Uhr  
18:00 – 19:00 Abendessen  
19:30 – 21:30 Unterricht (2,0 Std.)

### Samstag

07:00 – 08:00 Gemeinsames Üben (1,0 Std.)  
08:00 – 09:00 Frühstück  
09:15 – 12:15 Unterricht (2,5 Std.) mit 30 Min. Pause  
12:15 – 13:00 Mittagessen  
14:30 – 15:00 Kaffee und Kuchen  
15:00 – 18:00 Unterricht (2,5 Std.) mit 30 Min. Pause  
18:00 – 19:00 Abendessen  
19:30 – 21:00 Unterricht (1,5 Std.)

Sonntag Abreise ab 13:00 Uhr

07:00 – 13:00 wie am Samstag

### Inhalte

Folgende Themen aus dem Huang-System werden gelehrt, geübt und weiter vertieft:

- **4 Taijiquan-Prinzipien**
- **6 Relaxing Movements (Loosening Exercises)**
- **Stehende Säule**
- **Body Being**
- **Bilder aus der Form**
- **Anfang CMC-Form/Huang-Form nach Huang Sheng-Shyan**
- **Fixed Tuishou Patterns**

Ward off - Roll back - Press - Push / Swinging Arms / u.v.a.m.

- **Sinken & Jie Jin (Receiving Energy)**

Sinken geschieht durch Entspannen innerhalb der Struktur unseres Körpers. Diese Art von Sinken begleitet von einem geistigen Sinken leitet die Kraft eines Pushes in die Erde und gibt ihn zurück an den Partner während man selbst in der Struktur und in Entspannung bleibt.

- **Fajin**

Fajin bedeutet soviel wie explodierende Kraft, was natürlich chinesisch übertrieben ist. Dabei wird die Kraft des „Gegners“ genutzt. Es kommt aber noch eine sinkende Bewegung des Akteurs in die Richtung des „Gegners“ hinzu.

- **Push Hands**

Der Schwerpunkt beim Push Hands liegt auf Kompression, Entspannung und der Ausrichtung des Körpers. Kräfte werden aufgenommen und in den Boden gelenkt bzw. durch Sinken in Wellen und Nachgeben in verschiedenen Bereichen des Körpers neutralisiert.