

In der
Schule für
Bewegungs-
kunst



Die Verfeinerung der Taiji-Prinzipien

Ein Basis-Workshop mit Epi van de Pol

01.-02. Juni 2024
in Bremen

Der Basis-Workshop

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, dass „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 bzw. ihre Kenntnisse im Taijiquan weiter vertiefen wollen. Die Basis-Seminare wie dieses, sind zugleich eine Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestaining mit Epi.



Über Epi van de Pol

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. Im Jahr 1975 begann er mit der Ausbildung in Taijiquan und unterrichtet seit 1979 Taijiquan in den Niederlanden und in vielen europäischen Ländern, auf Workshops und großen internationalen Treffen.



Sein Fokus 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.

Kursdatum + Zeiten

01.-02. Juni 2024

Tag 1: Samstag, 10-13 Uhr und 15-18 Uhr

Tag 2: Sonntag, 10-14 Uhr

Kursort

Schule für Bewegungskunst

Vor dem Steintor 74-76, 28203 Bremen

Telefon: 0421-7 10 63

www.bewegungskunst-bremen.de

Kosten

1. 180,- € Standard Teilnahmegebühr
2. 150,- € für Frühbucher bis zum 01.03.2024
3. 100,- € für Assistent*innen (langjährige Schüler*innen von Epi van de Pol)

Anmeldung

Anmeldeformular siehe Rückseite.



TAI CHI
YOGA
QI GONG

SCHULE FÜR BEWEGUNGSKUNST

Anmeldung

Basis-Workshop vom 01.-02. Juni 2024 mit Epi van de Pol

Teilnahme

Ich nehme am Basis-Workshop teil:

Name

Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

Übernachtung

- Ich kann Quartier für Auswärtige anbieten.
- Ich benötige Tipps zur Übernachtung.
- Ich übernachte in der Schule.

Anmeldeformular bitte ausgefüllt in der **Schule**
für **Bewegungskunst** abgeben oder per E-Mail an:
info@bewegungskunst-bremen.de

