

Sinken & Öffnen

Grundqualitäten des Tai Chi Chuan

Der Workshop

Leipzig 22.-24. Nov '24



Epi van de Pol & Martin Neumann

Tai Chi Prinzipien sind universell. Jeder Stil hat seine eigenen Methoden. Und auch jede/r Unterrichtende interpretiert und betont die Prinzipien aus der eigenen Perspektive heraus.

Sinken & Öffnen

Epi und Martin haben im eigenen Lernen von verschiedenen Lehrern die Erfahrung machen dürfen, dass unterschiedliche Perspektiven hilfreich für einen vollständigeren und tieferen Blick aufs Ganze sind.

Erstmals gehen beide an einem gemeinsamen Wochenendworkshop in einen transparenten Austausch über ihr Verständnis und die Praxis der Tai Chi Prinzipien. So entsteht in diesem praxisnahen Workshop für die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, in beide Perspektiven einzutauchen. Und manchmal öffnen sich mit einem kleinen Schritt zur Seite ungeahnte Einsichten.

Schwerpunkt dieses stilübergreifenden Workshops sind die grundlegenden Qualitäten des Inneren Sinkens Sōng und des Öffnens Kāi. Beide Qualitäten bringen einander hervor und bilden den Ausgang für ein lockeres, subtiles und effektives Tai Chi Chuan.

Solo- und Partnerübungen ermöglichen den TeilnehmerInnen intensive Erfahrungen mit diesen beiden Grundprinzipien, die so auf die eigene Praxis in Form und Tui Shou unabhängig des Stils und der Erfahrung übertragbar sind.

Epi van de Pol ist Lehrer für Taijiquan nach Zheng Manqing in Hilversum/Niederlande www.epivandepolworkshops.com | **Martin Neumann** ist Musiker und Lehrer für Ma Tsun Kuen Tai Chi Chuan und Qigong im DAOzentrum Berlin www.daozentrum.berlin

Beide geben Workshops Europaweit, begegnen sich seit vielen Jahren und sind in regem Austausch.

ORT Leipzig **ZEIT** 22.-24. Nov 2024

Fr 18-21 | **Sa** 10-13, 15-18 & 19-20³⁰ | **So** 10-13

KOSTEN 340 €, Early Bird (bis 04.10.) 290 €



Weitere **INFOS**, ein **PODCAST** zum Thema und **ANMELDUNG** unter www.taichi-dialog.com oder folge dem **QR Code >>>**

