

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

I 11 Anmeldung zum Qi Gong Tag

13. 05. 2012

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen

Die Meisterübung

10 – 13h

Gong Fu – eine Fertigkeit erlangen und verstehen, etwas durchdringen und sich wirklich einlassen – bedeutet etwas meistern. Genau darum geht es in der Meisterübung. Die körperlichen, äußerlich sichtbaren Bewegungen sind leicht und unmittelbar von Jung und Alt nachzuvollziehen.

Die wesentlichen Komponenten sind das Sinken & Wachsen, sowie das Öffnen & Schließen im Rhythmus von Yin & Yang, dem Aufnehmen & Abgeben. Der Atem geht natürlich und ist Rhythmusgeber.

Die Meisterübung reguliert vor allem auch unsere Einstellung zum Leben, d.h. den Umgang mit Emotionen und Erinnerungen. In der Übung können wir durch das Loslassen Raum schaffen für Entscheidungen, die uns auf neue Wege führen. Die Meisterübung kann einen Raum öffnen, in dem Leichtigkeit und Freude neue Dimensionen einer individuellen Lebensmeisterung ermöglichen.

Die Kaiserübung

15 – 18h

Im Pfahlstand, gelotet zwischen Himmel und Erde, die drei Zentren übereinander, zentriert und balanciert, sicher verwurzelt und in die Weite des Kosmos geöffnet.

Angesiedelt sowohl im Stillen Qi Gong mit den Thema „langsamer als langsam“, im Medizinischen Qi Gong - wirkend über die Meridiane auf die Funktionen der Organe - als auch im Buddhistischen Qi Gong mit der „Qualität des Herzens“, können wir in der Kaiserübung gelassen zu einer transpersonalen Ruhe finden und ein Einheitsgefühl entwickeln.

Für Anfänger, Fortgeschrittene und auch als Supervision

je 3 Std. € 50,- erm. € 45,- Instituts-Schüler € 45,- erm. € 40,- Wiederholer € 30,-

Gesamt € 100,- erm. € 90,- Instituts-Schüler € 90,- erm. € 80,- Wiederholer € 60,-

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax

Email

Folgende Rücktrittsgebühren werden erhoben, sofern nicht eine Ersatzperson nach vorheriger Absprache gestellt wird: bis zu 8 Tagen vor dem Veranstaltungsdatum 25 % der jeweils fälligen Kursgebühr, danach 50 % bis zu einem Tag vor dem Veranstaltungsdatum. **Bei späterem Rücktritt oder Nichterscheinen ist die Kursgebühr in voller Höhe fällig.**

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum / Unterschrift

Andreas W Friedrich Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong Sendlinger Straße 21 80331 München
Postanschrift Geyerspergerstraße 25 80689 München Tel 089 / 89 89 10-40 Fax -50
Bankverbindung HypoVereinsbank Andreas W Friedrich Konto 43 123 700 BLZ 700 202 70
IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 SWIFT HYVEDEMMXXX Steuer-Nr.: 147/121/50034
info@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de

AW=