

„kraftvoll & anmutig“  
**Bewegtes Qi Gong**  
 ... auch als Supervision

Andreas W Friedrich

Integrales **Tai Ji Quan**  
**Qi Gong**

**I 12** Anmeldung zum Qi Gong Tag

**14. Juli 2012**

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen



**Re Shen Fa**

10 – 13h

wörtlich übersetzt „heiß-Körper-Methode“, ist eine Übungsabfolge von 9 dynamischen Qi Gong-Übungen, die auf Luiting Wang (Shanghai) zurückgehen. In der Shaolin-Klostertradition des Nei Jin-Qi Gong werden diese Übungen als „Aufwärmübungen“ praktiziert.

Auch als „Dan Tien Gong“ bekannt, bieten sie für Tai Ji- und Qi Gong-Anfänger und bereits Praktizierende eine ideale Ergänzung, um in einem überschaubaren, täglichen Übungsprogramm die Innere Kraft des Dan Tien zu entwickeln und den Körper beweglich zu machen, die Bahnen zu öffnen und Energie frei fließen zu lassen.

Zwei der Übungen dienen auch als Vorbereitung der Entwicklung des Fa Jin, der Entladung der Inneren Kraft.

**Die 4 Wundertiere**

15 – 18h

Das Spiel der Vier Wundertiere - Schildkröte, Phönix, Qilin und Drache - stammt aus der daoistischen Schule Zhen Yuan Dao und geht bis in die Tang-Dynastie (618 - 907) zurück. Die 9 Übungen der 4 Wundertiere vereinen auf fröhliche und spielerische Weise die drei Schätze des Qi Gong: Bewegung, Atem, Vorstellungskraft.

Die Übungen sind anmutig und schön „Der Phönix schaut zurück zum heimatlichen Mond“, kraftvoll, dynamisch und bringen Spaß „Qilin stampft über die Erde und vertreibt die bösen Geister“, sie fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule „Der Drache windet sich um die zwei Säulen“ und regulieren den Yin-Yang-Haushalt „Die Schildkröte streckt ihren Kopf zum Himmel und nimmt das Qi der Sonne auf“.

je 3 Std.	€ 50,- <input type="checkbox"/>	erm. € 45,- <input type="checkbox"/>	Instituts-Schüler € 45,- <input type="checkbox"/>	erm. € 40,- <input type="checkbox"/>	Wiederholer € 30,- <input type="checkbox"/>
Gesamt	€ 100,- <input type="checkbox"/>	erm. € 90,- <input type="checkbox"/>	Instituts-Schüler € 90,- <input type="checkbox"/>	erm. € 80,- <input type="checkbox"/>	Wiederholer € 60,- <input type="checkbox"/>

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=