

**NEU**  
erstmalig alle Übungen  
als Gesamtkurs

Andreas W Friedrich

# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

## I 13 Anmeldung zum Qi Gong Tag

### Die 16 Daoistischen Wohltaten

23. Juni 2012 10 – 13h & 15 – 18h

„Die 16 Daoistischen Wohltaten“ gehen zurück auf King-Hung Chu’s 24 Daoistische Entspannungsübungen. Sie sind einzuordnen als Tai Ji Vorübungen oder als Übungen des Bewegten Qi Gong. Seit 1993 entwickelten sich im AWF-Lehrsystem daraus das Rücken- & Atemset sowie die Grundlegenden und Aufbauenden Übungen. (Literatur A W Friedrich Tai Ji Quan, Ruhe und Bewegung in Balance)

Wie in der Tai Ji Form finden sich in den 16 Wohltaten die Tai Ji und Qi Gong Prinzipien.

Die Übungen wirken

- energetisierend** Fliegen, den Pfirsich pflücken, den 3-fachen Erwärmer regulieren,
- lockernd** Hi-Ha-Ho, Phönixkopf & Drachenschwanz und Schütteln,
- kräftigend** Die Holzfällerübung, Die Wildgans hebt Ihren Kopf und Den Tiger umarmen.

€ 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=