

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

I 14 Anmeldung zum Chan Mi Gong Tag

22. April 2012

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen



Chan Mi Gong

10 – 13h

Einführung in die Basisübung

„Chan“ - das ursprüngliche chinesische Zen -, „Mi“ - geheim -, „Gong“ - kultivieren -, aus dem tibetisch-buddhistischen Übungskreis, schenkt der Wirbelsäule durch das Üben wieder ihre ursprüngliche und wesenhafte Beweglichkeit.

Das Stehen, das Sich-Aufrichten im Lot, das Los-Lassen und aktive Entspannen im MiChu-Raum (Dammbereich), das „Öffnen des Dritten Auges“ und das „Innere Lächeln“, das aus der Brustmitte entspringt und sich im ganzen Körper ausbreitet, sind wesentliche Bausteine für die so leichten, spielerischen und individuellen Bewegungen des Chan Mi Gong.

Die Basisübung mit den drei grundlegenden Bewegungen – Wellen, Pendeln und Drehen – löst Blockaden und aktiviert unsere Lebenskraft. Die vierte Bewegung der Basisübung, „Ru Dong“, entläßt uns in die Freiheit des „großen Los-Lassens“ und kombiniert alle drei Bewegungen. Auf ganz besondere Weise werden Blockaden aufgehoben und das Qi kann wieder frei fließen um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Chan Mi Gong

15 – 18h

Übungen zur Regulierung des Bluthochdrucks

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Bluthochdruck ein übermäßiges Ansteigen von Leber-Qi. Ziel ist ein harmonischer Ausgleich von Yin- und Yang-Qi im Leber- und Nierenfunktionskreis.

Durch die Vorstellung von nach unten fließendem Wasser, durch körperliche Entspannung und geistige Ruhe sowie klare nach unten leitende Bewegungen auf verschiedenen Bahnen kann zu hoher Druck – unterstützend zu anderen Maßnahmen – gesenkt werden.

Empfehlenswert ist die Kenntnis der Basisübung des Chan Mi Gong (siehe oben).

Für Anfänger und auch für Fortgeschrittene aller Tai Ji-Stile & Qi Gong-Arten

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=