

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

Andreas W Friedrich

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

I 15 **Anmeldung zum Chan Mi Gong Tag** **15. Juli 2012**
Gewünschten Kurs bitte ankreuzen



Chan Mi Gong

10 – 13h

Die Basisübung & Die Höheren Formen

„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 Mi-Chu-Raum (Dambereich), 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. Die höheren Formen der Basisübung sind die möglichen, bewußt ausgeführten Bewegungs-Kombinationen, die zu noch mehr Vielfältigkeit, Durchlässigkeit und einem tiefen Yin-Yang-Ausgleich führen, der das Qi anregt und natürlich zirkulieren läßt. Konkret geübt werden die Diagonalen, die Kombinationen von Wellen und Pendeln, die Richtungen der Uhr und die Dreh- Kombinationen, die Spiralbewegungen; Ru Dong 1 (vor der Kenntnis) mündet in Ru Dong 4, im Wu Wei, im „Freien Lassen“.

Hui Gong

15 – 18h

Vollkommenes Loslassen

Ist das Qi im Körper durch die Bewegungen der Basisübung angeregt und kann frei fließen (Mikrokosmische Übung), können wir uns „höheren Übungen“ widmen. Hui bedeutet eigentlich Weisheit. Im Hui Gong, eine Übung zur Erweiterung unserer Wahrnehmungsfähigkeit und zum Ausgleich von Yin und Yang, geht es vor allem um „vollkommenes Loslassen“.

Das eigene Qi in den Kosmos zu schicken und es dann, angereichert mit Erd- und Himmels-Qi, wieder einzusammeln, öffnet eine klar erfahrbare spirituelle Dimension, um Körper und Geist mit dem Kosmos zu verbinden (Makrokosmische Übung).

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 =