

# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

## I 16 Ba Duan Jin Die Acht Edlen Übungen

24. 06. 2012  
10 - 13h & 15 - 18h



Die Acht Brokatübungen sind eine traditionelle Abfolge von heilgymnastischen Übungen. Sie dienen als „bewegtes“ Qi Gong nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit.

Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat“. Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Acht Brokate“ als so wertvoll und kostbar angesehen, wie das seidene Gewand des Kaisers.



Die im Ablauf leicht zu erlernenden Übungen werden mit wachsender Praxis zu einem wahren Schatz, der die inneren und äußeren Bewegungsprinzipien des Qi Gong und das Zusammenwirken mit dem eigenen Atem verwirklicht. Wenn wir durch das Dehnen und Weiten inneren Raum schaffen, werden die Gelenke geöffnet, Blockaden aufgehoben und der Qi-Fluß kann sich regulieren.

Individuelle Korrekturen und Partnerübungen bringen nicht nur Freude beim Üben, sondern auch eine fühl- und erfahrbare Vertiefung des Wesentlichen.

Auch nach 25 Jahren unterrichte ich die Brokate immer wieder mit Freude und staune über die Tiefe dieser Übungen und was sie in sich an Prinzipien aufnehmen können.

Die klassischen 8 Edlen Übungen sind mittlerweile zeitgemäß durch eine zusätzliche 9. ergänzt. Diese Übung („3,4“ – „Nach hinten schauend Krankheiten vertreiben, indem man sich mit Himmel und Erde verbindet“) kombiniert die III. und IV. Übung, so daß auch die Wirbelsäulendrehung in das Übungsset integriert ist. Sie wird vor der V. Brokatübung ausgeführt, so daß sich an der traditionellen Abfolge nichts ändert. Zudem werden in diesem Kurs die **9 Stehpositionen** zu den Übungen vermittelt (Tai-Qi Karte „Ä“).



Literatur A W Friedrich, Ba Duan Jin - Die Acht Edlen Übungen - 2. Auflage 2003 - Kirchheim Verlag München

**Dieser Kurs ist für Anfänger, Fortgeschrittene, und für Ausgebildete als Supervision, sowie Grundlage der Ausbildung Bewegtes Qi Gong: Ba Duan Jin (Modul 1).**

€ 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 =