

Integrales **Tai Ji Quan**
Qi Gong

Anmeldung zum Tai Ji Qi Gong Tag 26. Februar 2012

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen

Tai Ji Qi Gong / Rückenübungen 10 – 13h

Das Alles Wohl Finden - Rückenset umfasst 5 ausgewählte Übungen: **Die Flügelarme – Die Rumpfbeuge – Der Bambus im Wind – Das Pferd erhebt sich vom Gras – Drehend den Himmel stützen und Die Erde stemmen**, die vor allem inspiriert sind durch die Daoistischen Wohltaten nach King Hung Chu und von B. K. Frantzis' „Marriage of Heaven and Earth“. Mit diesen 5 Übungen werden alle wesentlichen Wirbelsäulenbewegungen angesprochen, die Rücken- Schulter- und Armmuskulatur gedehnt und aktiviert, sowie die Gelenke geöffnet. Sinken & Wachsen, Schließen & Öffnen, Seitliches Neigen, Vor- und Zurückbeugen und Drehen bewirken ein Längen & Breiten des gesamten Körpers. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Tai Ji Qi Gong / Atemübungen 15 – 18h

Die Tai Ji Atemmeditation ist natürlich und sehr leicht für jeden zu erlernen. Sie basiert auf der einfachen Bewegung „Arme heben und senken“. Vier grundsätzlich mögliche Variationen ergeben sich aus dem Wechselspiel von Atem, Sinken & Wachsen und dem Heben und Senken der Arme. Individuell dem ganz Eigenem angepaßt und auf es hörend, es erfüllend, öffnet sich auch das Tor zum Verständnis des Inneren Atems in Tai Ji Quan. Die 5. Übung ist die Quintessenz und stellt eine Verbindung zu den vier Grundtechniken „Peng- Lü-Ji-An“ mit dem Öffnen & Schließen der Kua her. Atemfördernde Mudren und Stehpositionen ergänzen das Kursprogramm. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kursgebühren je Kurs (3 Stunden) € 50,- erm. € 45,- Instituts-Schüler € 45,- erm. € 40,-
I 04 Gesamt € 100,- erm. € 90,- Instituts-Schüler € 90,- erm. € 80,-

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

AW=