

Integrales *Tai Ji Quan* *Qi Gong*

I 06 Anmeldung zum **Tai Ji Qi Gong Tag 12. Mai 2012**

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen



Rückenübungen

10 – 13h

Das **Alles Wohl Finden** - Rückenset umfasst 5 ausgewählte Übungen: **Die Flügelarme – Drehend den Himmel stützen und Die Erde stemmen – Der Bambus im Wind – Die Rumpfbeuge – Das Pferd erhebt sich vom Gras**, die vor allem inspiriert sind durch die Daoistischen Entspannungsübungen nach King Hung Chu und 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, Drehen und Seitliches Neigen, Vor- und Zurückbeugen bewirken ein Längen & Breiten des gesamten Körpers. Für Anfänger und Fortgeschrittene.



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 im 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.



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=