

Zusatzinformation:

Beginn der Qi Gong Ausbildung
Die Kunst des Stehens am 29.06. !

Idealer Einstieg (Empfehlung)
I 10 „Die Kunst des Stehens“
am 18. März 10 - 13h

Andreas W Friedrich

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

I 08 Die Kunst des Stehens im Tai Ji & Qi Gong mit Hintergrundwissen aus der TCM 21.04.2012



Dr. Werner Staller (TCM-Arzt)

Andreas W Friedrich
(Dozent für Tai Ji & Qi Gong)



Qi Gong und Tai Ji sind wichtige Säulen in der Therapie der Chinesischen Medizin. Aber auch die westliche Medizin erkennt zunehmend ihre Bedeutung wie erste Studien zeigen. Dabei geht es nicht allein um den präventiven Charakter dieser Methode, sondern vor allem auch um den gezielten therapeutischen Einsatz.

Das Stehen ist eine Kunst. Sich optimal im Schwerkraftfeld auszurichten ist die Voraussetzung für die selbstregulierenden Kräfte unseres Leibes. Die in diesem Kurs vorgestellten **9 Tai Ji - Qi Gong Stehpositionen** sind grundlegend und insbesondere verknüpft mit den 5 Yin-Organen Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz. Das Hintergrundwissen aus der Chinesischen Medizin - die Funktionskreise und ihr ganzheitlicher Ansatz für Körper und Seele (Konstitutionslehre), sowie die Leitbahnen (Meridiane) - soll ein tieferes Verständnis für die Verbindung der Stehpositionen zu den Yin-Organen vermitteln, und somit ganz allgemein die therapeutische Bedeutung von Tai Ji & Qi Gong verdeutlichen.

Im Praxisteil werden die Positionen individuell immer wieder bezüglich der Aus- & Aufrichtung der Wirbelsäule, der Knie- und Hüftgelenke sowie der Kopfhaltung korrigiert, um jenseits von schlaff & starr bestmöglich in der Idealspannung loszulassen.

Wenn das Qi dadurch frei fließen kann, werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Diesbezügliches Hintergrundwissen aus der Westlichen Medizin zum Muskel und Skelettsystem und zu relevanten Aspekten der Krankheitslehre sowie zur regulativen Wirkung des Qi Gong auf das Vegetative Nervensystem fließen mit ein.

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. **Jeder übt nach seinem Maß:** man kann sich also schon nach kurzer Zeit wieder hinsetzen und die Positionen im Sitzen üben, nur die Arme heben oder aber auch während der theoretischen Erklärungen zu den einzelnen Positionen diese weiter üben und Erfahrungen sammeln.

Ziel dieses Kurses ist in der täglichen Übungspraxis zur Selbstregulation eine oder mehrere Positionen entsprechend den vorliegenden Defiziten (Fülle & Leere) auszuwählen und Unausgewogenheiten zu balancieren.

NEU: Die Tai Ji - Mudren und Das Gehen mit den Positionen



Tai Ji & Qi Gong:

Ausgleich von Yin & Yang, Qi- und Selbstkultivierung, Stabilität und Selbstverteidigungsaspekte, Ruhe und Balance.

Chinesische Medizin:

Funktionskreise und ihr ganzheitlicher Ansatz für Körper und Seele (Konstitutionslehre), Leitbahnen (Meridiane) und ihre Bedeutung für Diagnostik und Therapie

Westliche Medizin:

Muskel- und Skelettsystem, relevante Aspekte der Krankheitslehre, Vegetatives Nervensystem und seine Regulation durch Qi Gong

6 Stunden à 60 Minuten: Kursgebühr € 120,- / Ermäßigung auf Anfrage € 100,-

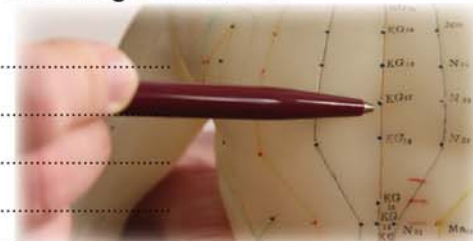
Anmeldung zum Kurs I 08 21.04.2012 10-13 h & 15-18 h Sendlinger Straße 21

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=