

Formkorrektur Yang-Stil

Die traditionelle Langform - für Fortgeschrittene und für ITCCAler

In diesen sechs Stunden wird die gesamte Form des alten Yang Stils „stilübergreifend“ vertieft und verfeinert mit besonderer Hinsicht auf die Anwendungen, das Verwurzeln, das Sammeln & Loslassen und das gleichmäßige Fließen. Willkommen sind auch Praktizierende der Cheng Man-Ch'ing Form und des sogenannten „alten, authentischen Yang-Stils“ nach King-Hung Chu (ITCCA).



Bilderbuch:
Der Integrale Yang-Stil Teil III - Der Mensch
ISBN 978-3-942830-10-2 © 2015 AWF - 1. Auflage



- vor der Hüfte her den linken Fuß etwas heranziehen
- der Fuß mit einem kleinen Schritt in die Diagonale (45°/45°) aufsetzen
- die rechte Hand dreht auf
- rechten Fuß nach NO absetzen
- Arme ausdehnend bewegen (Bühnenwärts, die Handgelenke rechts und Daumenwärtig und die Finger links sind aktiv)
- das Zentrum zum vorderen Bein schieben
- die rechte Hand ist auf Hüfthöhe
- der linke Fuß kann ein wenig anheben

die Arme trennen und in die Diagonale stechen



2016 Sommer

I 04

Samstag 04. Juni

€ 110,- erm. € 100,- 11 - 14 h / 15 - 18 h

Die ermäßigten Preise gelten für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten.

Bonus für eingeschriebene Institutsschüler € 5,- pro 3 Stunden-Einheit, der am Kurstag verrechnet wird.

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax

Email

Folgende Rücktrittsgebühren werden erhoben, sofern nicht eine Ersatzperson nach vorheriger Absprache gestellt wird: Bei Rücktritt später als einen Tag vor Kursbeginn (24 h), oder bei 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 29 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 BiC HYVEDEMMXXX Steuer-Nr.: 147/121/50034
AWF@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de

AWF