

Das Gute, Wahre, Richtige muss in die Welt

Für alle Yang-Stil-Familien-Liebhaber, da wir eine Familie sind

Form-Lauf-Korrektur-Übungs-Workshop

Die integral-authentische AWF-Yang-Stil TaiJiQuan (Langform Teil I, II und III)
Erde, Himmel, Mensch in 169 Yin-Yang-Phasen
mit Lehrmeister Andreas W Friedrich

Sonntag 17.12.2017 / 13:30-18h

Jeweils € 73.- erm. € 66.- Eingeschriebene Institutsschüler nur € 65,- erm. € 60.-



Die Form wird mit Rechts- und Linkseröffnung insgesamt 3-4mal gelaufen; die verbleibenden 2 Stunden sind für kleine Partnerübungen und Tests, sowie zum individuellen Einüben und für persönliche Korrekturen. Die 30 Minuten Pause wird nicht berechnet und dient dem Ausruhen und dem Austausch. Dieser Workshop ist außerordentlich und steht nicht im Programm.

Er ist für all diejenigen, die nach längerem Pausieren wieder in die Lange Form einsteigen wollen! Und dies gelingt umso besser, wenn man wie in einem Schwarm auch einmal links eröffnend die Form läuft. Meist erhellt das Ungewohnte und alle Optimierungen werden sowieso leichter integriert. Für diejenigen, die den schon spielerisch vermögen Ablauf vermögen, geht es um Verfeinerung, ganzheitliche Entspannung und Qi-Entwicklung!

Für alle Yang-Stil Liebhaber/Praktizierende, die bei anderen Lehrern/Meistern gelernt haben, z.B. ehemalige oder aktive ITCCAler, bei King-Hung Chu, Frieder Anders und Ping-Liong Tjoa, geht es darum, einmal über den Tellerrand des Eigenen zu schauen und die 5 An, die 4 Peng, die 3 Lü und die 2 Ji, die 2 Fächer, die 2 Nadeln, das 4-fache Zurückziehen vor Nadel und Fächer und die 5 Kick-Varianten kennenzulernen.

Ein Hauptthema ist „ladenden Bogenschritt“, die „SfHD“, die sich faltende Leiste, damit sich die „innere Kraft“ entwickeln kann!