

Samstag 29. April 14-17h  € 55,- € 50,-

### „Tai Ji Schiebende Hände - Push Hands“

Das Praktizieren des Höchsten Einen, des Wechselspiels vom sich konkretisierenden Yin & Yang, geschieht vor allem in den Schiebenden Händen (Pushing Hands / Tui Shou). Mit einem/r Partner/In wird der Wandel von Yin & Yang „leibhaftig“ erfahrbar. Für Anfänger und Fortgeschrittene öffnet sich in diesen Kursen das Tor zum tieferen Verständnis von Aufnehmen und Abgeben, von Verwurzeln, Kraft sammeln und Loslassen bis hin zur spirituellen Dimension, des Eins-Werdens mit der Natur und dem DAO.

Samstag 29. April 17-18h  € 20,- / Sonntag 30. April 14-15h  € 20,-

### „Experimentelle Zen Künste, Stilles Qi Gong / Meditation“

„Bewusste Achtsamkeit“ bedeutet den Anfängergeist zu wahren, wenn wir ganz anderes tun oder immer dasselbe.

Sonntag 30. April 11-14h  € 55,- € 50,-

### Bewegtes Qi Gong – Ba Duan Jin „Die Acht Edlen Übungen“

Die Acht Brokatübungen dienen als „bewegtes“ Qi Gong nicht nur der körperlichen, sondern auch der seelischen und geistigen Gesundheit. Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat“. Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Acht Brokate“ als so wertvoll und kostbar angesehen, wie das seidene Gewand des Kaisers.

Die im Ablauf leicht zu erlernenden Übungen werden mit wachsender Praxis zu einem wahren Schatz, der die inneren und äußeren Bewegungsprinzipien des Qi Gong und das Zusammenwirken mit dem eigenen Atem verwirklicht. Wenn wir durch das Dehnen und Weiten inneren Raum schaffen, werden die Gelenke geöffnet, Blockaden aufgehoben und der Qi-Fluss kann sich regulieren.

Name / Vorname .....

Straße / Wohnort .....

Tel / Fax / Email .....

**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 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  
AWF@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de

AWF