

Samstag 22. Juli 11-14h  € 55,- € 50,-

### „Form- Vorübungen und Form- Position- Stehen“

Sanfte Tai Ji Bewegungen wie z.B. beim beidseitig ausgeführten Qi wecken, PiPa spielen und den Wolkenhänden wechseln sich ab mit dem Innehalten und dem ruhigen Nachspüren in einer Formposition. Die Form wird vor allem auch durch Verwurzelungs- und Stabilitätstests immens vertieft, so dass eine tiefe Entspannung sich ereignen kann.

Samstag 22. Juli 14-15h  € 20,-

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

Das Praktizieren des Höchsten Einen, des Wechselspiels von Yin & Yang, geschieht vor allem in den Schiebenden Händen (Pushing Hands / Tui Shou). Mit einem/r Partner/In wird der Wandel „leibhaftig“ erfahrbar. In diesem Kurs öffnet sich das Tor zum tieferen Verständnis von Aufnehmen und Abgeben, von Verwurzeln, Kraft sammeln und Loslassen.

Sonntag 23. Juli 11-14h  € 55,- € 50,-

### „Form- Korrektur Integraler Yang- Stil / Rechts- & Links- Eröffnung“

In diesen drei Stunden wird die gesamte Form des traditionellen 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).

Sonntag 23. Juli 15-17h  € 36,- € 33,-

### „Einführung in die Inneren Kampfkünste Xing Yi Quan & Ba Gua Zhang“

Diese Dynamischen Übungen integrieren das Direkt-Gerade, Blitzartig-Schnelle und das Kreisend-Spiralierende. Ba Gua Gehen führt zu einer unmittelbaren Freude an permanenter Veränderung. Im Xing Yi Quan, im „Form-Geist-Boxen“, werden die einfachen Energien oder Fäuste, der 5 Elemente (Wandlungs-phasen) geübt: Metall – Wasser – Holz – Feuer – Erde. Die Schritte sind schnell, gerade und direkt mit ganzem Körpereinsatz; das Gefühl, „verdichtet und kompakt“ zu sein, führt zu einer unvergleichlichen intentionalen Stärkung.

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