

Samstag 27. Mai 14-17h € 55,- € 50,-

„Chan Mi Gong – Wohltaten für die Wirbelsäule“

Die Basisübung mit den drei grundlegenden Bewegungen – Wellen, Pendeln und Drehen – schenkt der Wirbelsäule wieder ihre ursprüngliche und wesentliche Beweglichkeit. Die drei „höheren Formen“ schenken zusätzliche Bewegungsmöglichkeiten. Die vierte Bewegung der Basisübung, „Ru Dong“, entlässt uns in die Freiheit des „großen Los-Lassens“ und kombiniert alle drei Bewegungen. Auf ganz besondere Weise werden Blockaden aufgehoben und das Qi kann wieder frei fließen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Samstag 27. Mai 17-18h € 20,- / Sonntag 28. Mai 15-16h € 20,-

„Experimentelle Zen Künste, Stilles Qi Gong / Meditation“

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

Sonntag 28. Mai 11-15h € 73,- € 66,-

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

In diesen vier 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).

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