

### Zum JahresWechsel: Samstag 30. Dezember

- 10-13h „Loslassen – Sinn stiften – konkret werden!“** 55,- / 50,-\* €

Loszulassen vermögen wir erst, wenn wir ganzheitlich entspannen: emotional, körperlich und mental. Nicht gilt es rational Vorsätze sich vorzunehmen für das Neue Jahr. Viel mehr werden wir durch ein tief erfahrendes Loslassen gelassen, damit Sinn sich stiften kann. Durch ein gemeinsames und individuelles, alleiniges Üben erschließt sich ein persönlicher Sinn einfach und fast wie von selbst. Dieser „gestiftete“ Sinn bringt in Ordnung, er lässt zusammenwachsen, macht bis dato Getrenntes transparent und integral bewusst, so dass Ursprüngliches gegenwärtig werden kann.

- 14-16h „In Form kommen mit einer Form“ – mit Freude ins Neue Jahr** 36,- / 33,-\* €

Eine Form ist eine fließende Bewegungsabfolge, ist Gefäß für das Essentielle, ein Gefährt, um dahin zu gelangen, wozu man sich entschlossen hat. Eine Form schenkt Halt in der Zerstreuung, im zu Vielen und erschließt einen Weg. Und dieser Weg soll Freude sein mit jedem Schritt! Zwei Stunden in der Klarheit des Herzens auf Entdeckungsreise zum Vermögen der Freude.

- 16:30-18:30h AstroQiGong mit Annette** 36,- / 33,-\* €

„Energie der Sterne (er)leben“. Nach dem Mondkalender und den aktuellen Konstellationen ausgewählte Übungen machen die Zeitqualität physisch und psychisch erfahrbar. Darüber hinaus werden die astrologischen und -nomischen Erscheinungen am gestirnten Himmel über uns erläutert und in Beziehung gesetzt zu unserem Leben und den politischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten.

### Zum JahresWechsel: Sonntag 31. Dezember

- 11-14h „Spielerisch Neues entdecken“ – Tai Ji, Qi Gong & Experimentelle ZenKünste** 55,- / 50,-\* €

Mit einem frischen Anfängergeist wollen wir durch Tai Ji, Qi Gong und die Experimentellen ZenKünste achtsam, absichtslos und spielerisch auch Altes wieder neu entdecken – ursprunghaft gegenwärtig.

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 .....

\*) Ermäßigung für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten bis zum 31. Lebensjahr

#### Andreas W Friedrich

Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong · Sendlinger Straße 21 · 80331 München · Tel 089 / 89 89 10-40 · Fax -50

Postanschrift: Geyerspergerstr. 29 · 80689 München

Bankverbindung · HypoVereinsbank · Andreas W Friedrich · Konto 43 123 700 · BLZ 700 202 70

IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 · BIC/SWIFT HYVEDEMMXXX · Steuer-Nr.: 147/121/50034

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