

Samstag 24. Februar

10-12h 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.

**13-16h Einführung in die Kurzformen
„16 Sequenzen“ und „12xIVdirekt“** 55,- / 50,-* €

Die beiden von AWF aus der alten, traditionellen, langen Form der Yang-Familie entwickelten Kurzformen „16 Sequenzen“ (1997) und „12x4 direkt“ (2014) werden für Anfänger und Fortgeschrittene vorgestellt und verstehbar. Wichtige und „schöne“ YinYang-Phasen werden gemäß den klassischen TaiJi-Prinzipien als Solo- und Kontakt-Form geübt und erfahrbar.

**16:30-18:30h „Qi generieren“
Die Kraft der Vorstellung Yi und der TaiJi-Atem** 36,- / 33,-* €

Wie vermögen wir Yi, die Vorstellungskraft, die Absicht, den Willen, als Funktionen unseres Geistes, und den TaiJi-Atem einzusetzen, um die Lebens-Vitalkraft Qi anzuregen?
Über eine ganzheitliche, aufgehende Entspannung in den ausgewählten Übungen.

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