

Samstag 30. September

- 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 TaiJi-Einführungskurs zum Einstieg i.d. laufenden Kurse** 55,- / 50,-* €

Nach dem Semesterbeginn am 11. September sind es genau die ersten 3 Stunden, die in diesem Workshop nachgeholt werden, um dann völlig problemfrei in die laufenden Tai Ji Kurse Form Teil I einzusteigen. Von Anfang an werden die physischen und emotional-geistigen Prinzipien des Yin&Yang vermittelt. „Das Höchste Eine“ öffnet seine Tore. Auch für sich allein ist dieser Workshop zum Kennenlernen des TaiJi, der Königsdisziplin des Bewegten Qi Gong, inklusive der Kampfkunstpunkte, eine ideale Möglichkeit. Erst erfahren, dann den Weg wählen! Für bereits eingeschriebene Semester-Schüler bietet dieser Kurs eine optimale Vertiefung.

- 16:30-18:30h Einführung in TaiJi – Die Schiebenden Hände, Push Hands zum Ausgleich von Yin & Yang** 36,- / 33,-* €

Tui Shou, die Schiebenden Hände, auch engl. Push Hands betitelt, gehören neben den Tai Ji Formen, die allein oder in der Gruppe praktiziert werden, als universalen Partnerübung zum Kernstück des „Höchsten Einen“. Mit einem Partner wird das Wechselspiel von Yin&Yang konkret erfahrbar. Stets wird mit Yin auf Yang reagiert, um Yang zu generieren. Wir trennen uns nie, werden nie hart, wir transformieren, verwandeln, nehmen auf, werden durchlässig und verwurzeln, um dann ganz leicht zurückzugeben, zu antworten. Ein dialogisches Ganzkörperspiel in feiner Achtsamkeit macht in vielen Hinsichten wach, wirkt zurück auf die Form und vor allem auch in den Alltag. Nach dem Einführungskurs eine halbe Stunde Pause, um dann alles Gelernte noch einmal anders zu erfahren: mit einem Partner und Freude und Lachen!

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