

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

Qi Gong-Ausbildung „Kostbares weitergeben“ Modul 4

Etwas Kostbares sich anzueignen, um etwas für die eigene Gesundheit und Entwicklung in physischer, psychischer und mentaler Hinsicht - zu tun und ein Mittel gegen den Stress des Alltags zu finden, ist eines, es dann wieder zu teilen, weiterzugeben und Anderen zu vermitteln, etwas anderes. Beides zusammen kann Erfüllung sein.



Die Kunst des Stehens „Tai Ji - Qi Gong“

Ausbildungswochenenden IQG Modul 4 jeweils Freitag 19:15h - Sonntag 15h

Kursleiter: Andreas W Friedrich

Fr 29.06 – So 01. Juli 2012
Fr 03.08 – So 05. August
Fr 21.09 – So 23. September
Fr 12.10 – So 14. Oktober
Fr 09.11 – So 11. November
Fr 30.11 – So 02. Dezember



Stehen tun wir täglich. Doch wir wissen oft nicht, was und wie wir es eigentlich tun. Auch schlummern unsere Fehlhaltungen meist im Unbewußten und ereignen sich gleichsam ohne uns. Wenn wir das Stehen kultivieren und uns bewußt aufrichten lernen, können die inneren Bewegungen des Atems – Zwerchfell, Lunge und Organe – wieder frei geschehen.

In der Ausbildung werden die Grundweisen des Stehens vermittelt:

- Yin-haft, mit gebeugten Beinen, in der Erde verwurzelt, vom Kopf als „Boje auf dem Wasser“ nach unten loslassend, die Wirbel wie „Perlen an einer Schnur“ und
- Yang-haft, mit locker gestreckten Beinen, in den Himmel wachsend wie ein Baum, der Kopf wie ein „Ball auf einer Fontäne“, die von den Füßen her nach oben spritzt

sowie das „Breiten und Längen“, das Dehnen der Faszien und Freiwerden der Gelenke, das zu einem ungehinderten Qi Fluß auf den Leitbahnen führt.

Es ergibt sich eine Entwicklung von „Eis zu Wasser“, von Verhärtung und Einschränkung zu mehr Beweglichkeit und energischem Fließen. Der Zustand des Wassers wird dann transformiert zu Dampf oder Gas, auf den eigenen Körper bezogen zu mehr „Innerem Raum“.

Beim Stehen erfahren wir die eigene Haltung und entdecken spielerisch neue befreiende Möglichkeiten.

Wenn wir lernen, unsere gesamte Haltemuskulatur zusammenwirken zu lassen und uns optimal zwischen Himmel und Erde auszurichten, sind wir „ideal-gespannt“.

Vor allem die Beweglichkeit und Durchlässigkeit der Hüften und die optimale Ausrichtung der gewicht- und impulsübertragenden Knie, sowie eine Belebung des Fußgewölbes schenkt uns eine gute „Contentance“, weil wir die „Leichtkraft“ als ganzheitliches Durchströmte sein erfahren.

„Von Kopf bis Fuß und umgekehrt von der Sohle bis zum Scheitel“ öffnet sich unser Innenraum und läßt uns mit unserer großen Lehrmeisterin, der Schwerkraft, wohlgestimmt zusammen sein. Individuelle Korrekturen bringen den bislang Ungeübten struktural auf den Weg und den Fortgeschrittenen zu einer energetischen Vertiefung.

Der Wechsel von Sinken & Wachsen ermöglicht es sogar Anfängern längere Weilen zu stehen und damit spielerisch auch die eigenen Grenzen zu überschreiten und Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen zu steigern.

Neben dem Stehen ist das verwurzelnde Gehen ein elementarer Bestandteil der Ausbildung.

Mit den verschiedenen Armpositionen werden auch themenspezifische Handhaltungen / Mudren eingeübt und im Zusammenhang mit der TCM vertieft. Thema der Ausbildung ist vor allem auch andere durch adäquate Berührungen zu korrigieren.

Die individuellen Korrekturen, die Partnerübungen, die Demonstrationen und die spielerischen Lehrproben im geschützten Rahmen der Gruppe führen Schritt für Schritt zur Prüfung, die wesentlicher Bestandteil und Krönung der Ausbildung ist und – bei Bestehen – mit der Zertifizierung endet. Schriftliche Protokolle und Themenbehandlungen runden das Programm ab.

Anschließend können die Kursleiter auf Wunsch weiter begleitet werden u.a. als Kursbegleiter und in Einzelstunden, um den Weg des Lehrens weiter zu kultivieren.



Kostbares weitergeben

Qi Gong Ausbildung

Die Kunst des Stehens



Ausbildungswochenenden IQG Modul 4

Fr 29.06 – So 01. Juli 2012
Fr 03.08 – So 05. August
Fr 21.09 – So 23. September
Fr 12.10 – So 14. Oktober
Fr 09.11 – So 11. November
Fr 30.11 – So 02. Dezember



Unterrichtszeiten:

Freitag 19:15 - 22 h Samstag 9:30 - 13:30 h / 15 - 18:30 h Sonntag 10 - 15:00 h

Gesamt-Unterrichtszeit: 6 Wochenenden / pro WE 14 Stunden reale Unterrichtszeit, Gesamtzeit 84 Stunden

Ausbildungskosten: € 23.- / Std. insgesamt 84 Std. = € 1.932,-
(bei Gesamtzahlung zu Beginn der AB 3% Skto. € 1.874,04), oder in 8 Raten à € 241, 50.

Abschluß: Zertifikat zum/r autorisierten Kursleiter/in für Qi Gong

Teilnehmerbegrenzung: 6 - maximal 12 Teilnehmer

Ausbildungs-Einzelstunde: 60 Minuten, zusätzliche Möglichkeit der Vertiefung € 75.-

Sie können sich am Institut sowohl im Tai Ji Quan als auch im Qi Gong ausbilden lassen.

Die Reihenfolge der Ausbildungen ist variabel und auch einzeln belegbar.

2 Module der Ausbildung Integrales Qi Gong erfüllen die Bedingungen für den Status „Kursleiter des DDQT“.



Anmeldung zur Ausbildung zum Kursleiter "Qi Gong – Die Kunst des Stehens " IQG Modul 4

Senden an: Tai Ji Quan Institut A W Friedrich Geyerspergerstr. 25 80689 München Fax 089 / 89 89 10 50

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax / Email

Ausbildungskosten: € 23.- / Std. insgesamt 84 Stunden = € 1.932,-
(bei Gesamtzahlung vor Ausbildungsbeginn 3% Skto. € 1.874,04) oder in 8 Raten à € 241,50.

8 Raten à € 241,50 (Gesamtbetrag € 1.932.-)

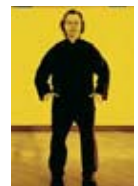
Gesamtzahlung vor Ausbildungsbeginn € 1.874,04 (3% Skonto)

Folgende Stornogebühren werden erhoben:

Bei Rücktritt bis zu 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn: 25 % der jeweils fälligen Gesamtgebühren.

Nach Beginn der Ausbildung ist die Gesamtgebühr in voller Höhe fällig.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Der Veranstalter / Ausbildungsleiter übernimmt keine Haftung.



Ort / Datum / Unterschrift



© AWF-art aus der Serie „Die Kunst des Stehens“
Serie A, B, C, D, E und Ä

Andreas W Friedrich Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong Sendlinger Straße 21 80331 München
Postanschrift Geyerspergerstraße 25 80689 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
info@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de

AWF