

Kennenlernabend zum Workshop am Donnerstag 5. Jan. 19 – 22h (einzeln buchbar) € 50,-

Workshop Beginn Donnerstag 5. Jan. 19h bis Sonntag 8. Jan. 13h € 300,- € 280,-

„Integrale Persönlichkeitsentwicklung – Die Essenz“

Einfache Übungen, die Essenz, aus den drei Bereichen Tai Ji, Qi Gong und den Experimentellen Zen Künsten werden oft wiederholt und auf vielfältige Weise eingeübt, so dass man sie nach dem Workshop weiterpraktizieren kann. Die Selbstwahrnehmungsfähigkeit wird in körperlicher, geistiger und emotionaler Hinsicht gesteigert. Jede Übung wird neuartig angeeignet, d.h. mit verschiedenen Bewusstseinsstrukturen (nach Jean Gebser) und durch eine bessere Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte. Vermittelt wird sowohl eine detailgenaue verstandesmäßige Durchdringung der Übung, als auch der Zugang durch ganzheitliches, polares Erfahren und gefühlsmäßiges Erleben. Alles geschieht in bewusster Achtsamkeit und lässt uns „transparent“ werden: wir erfahren unsere Bewusstseinsstrukturen und entwickeln eine integrale Persönlichkeit. (Weitere Infos siehe Flyer)

Samstag 14. Jan. 14-17h € 55,- € 50,-

„Chan Mi Gong – frei & freudig die Wirbelsäule bewegen“

Die Basisübung mit den drei grundlegenden Bewegungen – Wellen, Pendeln und Drehen – schenkt der Wirbelsäule wieder ihre ursprüngliche und wesentliche Beweglichkeit, löst Blockaden und aktiviert unsere Lebenskraft. 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 14. Jan. 17-18h € 20,- / Sonntag 15. Jan. 14-15h € 20,-

„Experimentelle Zen Künste, Stilles Qi Gong / Meditation“

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

Sonntag 15. Jan. 11-14h € 55,- € 50,-

„Tai Ji Schiebende Hände - Push Hands“

Das Praktizieren des Höchsten Einen, des Wechselspiels von Yin & Yang, geschieht vor allem in den Schiebenden Händen (Pushing Hands / Tui Shou). Mit einem/r Partner/In wird der Wandel „leibhaftig“ erfahrbar. In diesem Kurs öffnet sich das Tor zum tieferen Verständnis von Aufnehmen und Abgeben, von Verwurzeln, Kraft sammeln und Loslassen.

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