

Integrales *Tai Ji Quan* *Qi Gong*



Ausbildungen

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.

Integrales Tai Ji Quan

Integrales Qi Gong

LF169 (18 WE)	ITCC - Modul 1 – 4 (je Modul 6 WE)
Die Lange Form Integraler Yang-Stil 169 Yin-Yang Phasen & eine der klassischen Waffenformen: Schwert, Säbel, Stock, Speer & die Gehstockform	Die Kurzform in 16 Sequenzen
	Tui Shou (Push Hands)
	Tai Ji Gong
	Gehstockform
(enthält auch die Inhalte der Module 1 - 4)	

IQG - Modul 1 – 4 (je Modul 6 WE)	Stilles & Bewegtes Qi Gong (18 WE)
1 Bewegtes Qi Gong I Ba Duan Jin Die Acht Edlen Übungen im Stehen und Sitzen	Die 8 klassischen Brokatübungen & Die "geheime" Neunte
2 Bewegtes Qi Gong II Die 4 Wundertiere...	Die 4 Wundertiere... Meisterübung, Kaiserübung, 5 Elementübung Schwimmender Drache Die Schüttelübung...
3 Stilles Qi Gong	Die Inneren Kreisläufe
4 Kunst des Stehens Die 36 Positionen & Das verwurzelnde Gehen	Positionen, Mudren & Weisen des Gehens (enthält auch die Inhalte der Module 1 - 4)

"Kostbares weitergeben": Die Reihenfolge der modularen Ausbildungen, Integrales Tai Ji Quan & Integrales Qi Gong, ist variabel, die vier Module sind einzeln belegbar und werden vom Institut jeweils - bei bestandener Prüfung - zertifiziert. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 begrenzt. Eine kleine Gruppe gewährleistet Exklusivität, die eine individuelle Korrektur garantiert und das Erarbeiten und Reflektieren des gelehrtens Stoffes auch didaktisch und methodisch ermöglicht.

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

Neben den fachlichen Vermittlungen geht es vor allem darum, jeden Teilnehmer auf dem Weg der Selbsterfahrung zu seinem authentischen Sein zu begleiten.

Der Leiter Andreas W Friedrich vermittelt - aufgrund seiner über langjährigen Unterrichtserfahrung (seit 1986) - die Tai Ji & Qi Gong Prinzipien sowie die Didaktik einer lebendigen Weitergabe und authentischen Integration klar, verständlich und intensiv in einer fröhlichen und stressfreien Atmosphäre.