

AWF- Jubiläumsjahr 2016 – „30 Jahre Unterricht“

Tai Ji & Qi Gong *meets* Feldenkrais

„Den Rücken entzücken“
Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen

Konzept und Leitung: Irene Heck und Andreas W Friedrich

Samstag 09. Juli 10-13 / 15-18 h & Sonntag 10. Juli 10-14:30 h

10 Stunden € 290.- (inklusive Sushi € 305,- am Sonntag)

*Es heißt ja, „ein schöner Rücken kann entzücken“. Was bedeutet „schön“?...
... aufrecht, beweglich und schmerzfrei, natürlich würdevoll und anmutig elegant.*

Eleganz ist ein Merkmal von guter Funktionalität: Wer sich elegant bewegt, benutzt seinen Körper und dessen Gelenke so, wie sie auch benutzt werden wollen: energiesparend, effizient, intelligent. Unser Körper honoriert das mit gesteigertem Wohlbefinden, behält länger seine Spannkraft und erlebt seltener Schmerzen.

Die langsam und achtsam ausgeführten Bewegungen im Feldenkrais und Tai Ji & Qi Gong sind „Bewusstseinsweiterung pur“, unser Leib wird „bewusstheitet“! Unsere Lebensenergie Qi kann erst frei fließen, wenn wir ohne Anstrengung durch Ent-, Wohl- und Idealspannung in uns Raum schaffen, den wir spielerisch erkunden.

- Nach diesen 10 Stunden haben Sie eine differenzierte Wahrnehmung und Beweglichkeit von Füßen, Knien, Becken und eine lebendige Wirbelsäule.
- Sie können die Bewegungsalternativen im Alltag nutzen.
- Die Aktivitäten und Erfahrungen bleiben für immer verankert und weisen Ihnen den Weg.

Irene Heck, international zertifizierte Feldenkrais-Pädagogin und Andreas W Friedrich, Tai Ji & Qi Gong Meister, ergänzen sich, wirken von den zwei Polen Yin und Yang her aufeinander ein und öffnen einen gänzlich neuen Erlebensraum, von dem Qi Gong-, Tai Ji- und Feldenkraisler gleichermaßen profitieren!

DerAndereOrt, das DAO, in der Sendlinger Straße 21, ist ein wunderbarer, idealer Raum für dieses Synergetische Projekt.

Andreas W Friedrich



Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong Sendlinger Straße 21 80331 München Tel 089 / 89 89 10-40 Fax -50
awf@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de



Tai Ji & Qi Gong	Feldenkrais
<p>Die Kunst des Stehens - Die Gewölbespannung in den Füßen, Die Gewicht- und Impulsübertragenden Knie</p> <p>Die Grundlegenden Übungen: Sinken & Wachsen, Die Einheit beim Drehen, die 4 Gelenke im Lot und die durchlässigen Knie</p> <p>Chan Mi Gong - Die drei möglichen Bewegungen der Wirbelsäule und Das freie, individuelle Kombinieren (Ru Dong)</p> <p>Übungen aus dem AWF-Rückenset – AlleWirbelFrohlocken</p> <p>Die Kunst des Gehens</p>	<p>Wahrnehmen, denken, fühlen und bewegen. Die vier Elemente jeder Handlung beeinflussen sich gegenseitig.</p> <p>Sie erforschen neue und ungewöhnliche Bewegungen auf leichte und spielerische Weise. Ihr Nervensystem lernt, feine Unterschiede wahrzunehmen und effizientere Bewegungen zu finden.</p> <p>Verbal angeleitete Bewegungssequenzen für Füße, Becken und Hüftgelenke, Seitbeugung und Rotationen der Wirbelsäule.</p>
<p>Wer bislang keine Erfahrung mit Tai Ji, Qi Gong oder Feldenkrais hat, wird in diesem „Synergetischen Projekt“ hingeführt. Für diejenigen, die bereits Feldenkrais, Tai Ji oder Qi Gong praktizieren, wird jeweils eine andere Dimension der eigenen Persönlichkeitsentwicklung geöffnet. Das Vertraute wird ergänzt und vertieft und kann auf eine höhere Stufe des Verständnisses gehoben werden. Der bewusst bewegte Körper, kann den anderen Pol integrieren. Beide Kursleiter leiten jeweils im Wechsel ihre Übungen, die sich aufeinander beziehen, ergänzen und vertiefen.</p>	

Anmeldung: "Synergetisches Projekt / 30 Jahre Unterricht"

Tai Ji & Qi Gong meets Feldenkrais mit Irene Heck und Andreas W Friedrich

Name _____ Vorname _____

Anschrift _____

Tel/ Fax / Mail _____

Folgende Rücktrittsgebühren werden erhoben, sofern nicht eine Ersatzperson nach vorheriger Absprache gestellt wird. Bei Rücktritt später als einen Tag vor Kursbeginn (24 h), oder bei Nichterscheinen ist die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht. Die Kursgebühr ist bitte bar bei Kursbeginn zu entrichten.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum obigen Seminar am 09./10. Juli 2016 an.

Datum _____ Unterschrift _____

Andreas W Friedrich 