

## Samstag 16. Dezember

**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 „Natürlich gesunde Harmonie“ –  
Ausgleich von Yin&Yang**

55,- / 50,-\* €

Es ist eine besondere Fähigkeit in einem umfassenden Sinne aufnehmen und abgeben zu können, nicht nur physische Nahrung, sondern auch Emotionales und Mental-Geistiges. Eine natürlich gesunde Harmonie beinhaltet die immer wieder neu auszubalancierenden Kräfte von Yin und Yang zu erfahren und ausgewogen zu stärken. Hierzu dienen Mudren (Handhaltungen), Stehpositionen, das Yin-Yang Gehen und ausgewählte Daoistische Wohltaten.

**16:30-18:30h Yin&Yang in den Schiebenden Händen**

36,- / 33,-\* €

Die „schiebenden“ Hände (Tui Shou, Push Hands) führen direkt, einfach und klar zum Verständnis des stets polar ausgleichenden YinYang-Prinzips in sich selber und im Wechselspiel mit dem Übungspartner, was dann mittelbar auf alles soziale Geschehen in Beruf, Familie und Partnerschaft positiv und stimmig zu wirken vermag. Durch das konkrete Erleben von Yin & Yang werden die schiebenden Hände zu verstehend-liebenden, die es vermögen, mit jedwedem Wandel umzugehen.

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