

Samstag 18. November

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 Der Klassiker: Ba Duan Jin
Die Acht Edlen Brokat-Übungen** 55,- / 50,-* €

Wohl kaum eine Übungsreihe gibt sich durch die Jahrhunderte hindurch so für die körperlichen und geistigen Bewegungs-Prinzipien hin wie diese 8 kostbaren Übungen! Die klassischen, in vielen Varianten überlieferten Übungen, die ich seit 1986 unterrichte, befinden sich durch die Permanenz der Wiederholung in einem stetigen Prozess der Weiterentwicklung und Optimierung. Auf Körper, Seele und Geist gleichermaßen ausgleichend und kräftigend wirkend, stimmt das tägliche Üben freudvoll.

Für Anfänger und Fortgeschrittene vermittele und übertrage ich die für mich bislang höchste, detaillierteste und feinste Version dieser Übungen auch vor allem auf der Qi- und Yi-Ebene!

**16:30-18:30h Das Beste von Allem:
Achtsam Sitzen, Stehen und Gehen** 36,- / 33,-* €

Es geht um Achtsamkeit bei dem, was wir den ganzen Tag über tun, Stehen und Hinsetzen, Sitzen und wieder Aufstehen, Gehen, Stehenbleiben und wieder Losgehen. Bewusster zu werden durch Innehalten, durch Hinspüren und Wahrnehmen lernen.

Das Beste kommt aus dem stillen, ruhigen, sowie aus dem bewegten Qi Gong, um das Qi zu fühlen und fließen zu lassen; ebenso aus den Kampfkunstraspekten des Tai Ji Quan, um stets einen Ausgleich von Yin&Yang zuzulassen und schließlich aus den Experimentellen Zen Künsten, die durch eine grundlegende wache Klarheit einen absichtslosen, spielerisch erlebten Zeitraum öffnen.

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