

## Samstag 14. April

### □ 13-16h Yin&Yang erfahren in ruhigen und dynamischen Übungen

55,- / 50,-\* €

Ausgewählte Übungen aus dem Tai Ji Quan, dem Bewegten Qi Gong, aus den Inneren Kampfkünsten Xing Yi und Ba Gua und aus dem Yi Quan erweitern den Erfahrungshorizont und die energetische Vielfaltigkeit. Die ganzkörperlich, emotional und mental erfahrenen stetigen Wandlungen, in ruhigen und dynamischen Übungen zu klären und für sich persönlich konkret werden zu lassen, ist Ziel dieses Workshops.

Umgang mit Wandlung – mit sich selbst üben...



### □ 16:30-18:30h Yin&Yang in den Fühlend-Schiebenden Händen

36,- / 33,-\* €

... und dann mit einem „Schattenbox-Partner“ konkret werden, leibhaftig erfahren und üben!

Tui Shou, Die Schiebenden Hände, auch engl. Push Hands betitelt, gehören neben den Tai Ji-Formen, die allein oder in der Gruppe praktiziert werden, als universale Partnerübung zum Kernstück des „Höchsten Einen“. Mit einem Partner wird das Wechselspiel von Yin&Yang konkret erfahrbar. Stets wird mit Yin auf Yang reagiert, um Yang zu generieren. Wir trennen uns nie, werden nie hart, wir transformieren, verwandeln, nehmen auf, werden durchlässig und verwurzeln, um dann ganz leicht zurückzugeben, zu antworten. Ein dialogisches Ganzkörperspiel in feiner Achtsamkeit macht in vielen Hinsichten wach, wirkt zurück auf die Form und vor allem auch in den Alltag.

Nach dem Einführungskurs von 13-16h eine halbe Stunde Pause, um dann alles Gelernte noch einmal anders zu erfahren: mit einem Partner und mit Freude und Lachen!



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