

## Samstag 18. August

- 13-16h Bewegtes Qi Gong: Re Shen Fa & Yang Cheng Fu's TaiJi-Qi Gong** 55,- / 50,-\* €

Beide Übungsreihen ergänzen sich energetisch und physisch und sind in einem Übungsbuch zum leichten Nachvollzug im Frühjahr 2018 erschienen! Durch ihre unterschiedlichen Dynamiken ergänzen sie sich aufs Feinste und werden idealerweise abwechselnd praktiziert.

Re Shen Fa heißt wörtlich übersetzt „heiß-Körper-Methode“ und geht zurück auf Liuting Wang (Shanghai). Diese 9 dynamischen Übungen sind auch als „Dan Tian Gong“ bekannt. In der Shaolin-Klostertradition des Nei Jin-Qi Gong werden diese Übungen zum „Lockern & Aufwärmen“ praktiziert.

Für Tai Ji- und Qi Gong-Anfänger und bereits Praktizierende sind diese Übungen eine ideale Ergänzung, um in einem überschaubaren, täglichen Übungsprogramm die Innere Kraft des unteren Zentrums zu entwickeln und den Körper beweglich zu machen, die Bahnen zu öffnen und die Energie frei fließen zu lassen. Das Gleiche gilt für die 8 Übungen von Yang Cheng-Fu.



- 16:30-18:30h Bewegtes Qi Gong: Die 4 Wundertiere** 36,- / 33,-\* €

Das Spiel der 4 Wundertiere – Schildkröte, Phönix, Qilin und Drache – stammt aus der daoistischen Schule Zhen Yuan Dao und geht bis in die Tang-Dynastie (618 – 907) zurück. Die 9 Übungen der 4 Wundertiere vereinen auf fröhliche und spielerische Weise die drei Schätze des Qi Gong: Bewegung, Atem, Vorstellungskraft. Die Übungen sind anmutig, schön und kraftvoll, dynamisch und bringen Spaß; sie fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und regulieren den Yin-Yang-Haushalt. Eine grundlegende Übungsreihe für Qi Gong und Tai Ji Quan Praktizierende. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.



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