

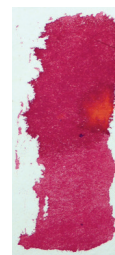
Sonntag 16. Dezember

☐ 11-13h Die Kunst des Stehens... und Gehens

36,- / 33,-* €

Das Stehen ist wohl die älteste und grundlegendste Übung. Wachsend und sinkend, Raum-schaffend zwischen Himmel und Erde, die Mitte bewahrend, zum Himmel hoch und zur Erde tief, den Körper energetisch ausgleichend und die Lebensenergie weckend! Geübt werden die 9 klassischen Armhaltungen im Stehen und dies mit dem Tai Ji-Gehen verbunden. Stets bewusst und mit Yi (Vorstellungskraft) geübt, können wir es auch in den Alltag integrieren.

Für alle, Anfänger und Fortgeschrittene, recht eigentlich fast ein Muss!



☐ 14-16h Stilles Qi Gong

36,- / 33,-* €

Neben den vielen Übungen des Bewegten Qi Gong schult das Stille Qi Gong vor allem die Fähigkeit, in die Ruhe einzutreten, ganz wenig zu tun, vor allem was äußere Bewegungen anbetrifft. Bei den Übungen im Sitzen werden vor allem die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf innere Geschehnisse gelenkt. Die Vorstellungskraft Yi leitet in vielen Übungen die Lebensenergie Qi, wie z.B. im mikrokosmischen Kreislauf über die Wundermeridiane Du Mai (das Lenkergefäß) rückwärtig hinauf und Ren Mai (das Dienergefäß) vorne herunter. Vermittelt werden 7 traditionelle Übungen dieser Inneren Kunst.



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