

## Samstag 23. Februar

### 11-13h Bewegtes Qi Gong – Re Shen Fa

36,- / 33,-\* €

Re Shen Fa heißt wörtlich übersetzt „heiß-Körper-Methode“ und geht zurück auf Luiting 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 TaiJi- und QiGong-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 des Qi zu öffnen und die Energie frei fließen zu lassen.



### 14-17h Bewegtes Qi Gong – Yang Cheng Fu's

55,- / 50,-\* €

Die 8 Übungen, die auf Yang Cheng Fu zurückgehen sollen, sind im besten Sinne wirkungsvoll auch für alle Tai Ji Quan Praktizierenden. So entwickelt sich z.B. durch die 5. Übung „die Trommel schlagen“ das Zentrum und durch die 8. Übung „das Kreisen der Füße“ die Balance und die Fähigkeit, auf einem Bein zu stehen und zu kicken.



**Beide Übungsreihen mit ihren unterschiedlichen Dynamiken ergänzen sich energetisch und physisch aufs Feinste und werden idealerweise abwechselnd praktiziert.**

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