

Samstag 19. Januar

□ 11-13h Bewegtes Qi Gong – Die 4 Wundertiere

36,- / 33,-* €

Idealerweise hat man im eigenen Übungsrepertoire sowohl Übungen in Ruhe ohne äußere Bewegung – und übt mit der achtsamen Vorstellungskraft – als auch Übungen mit sichtbaren Bewegungen. Die 4 Wundertiere sind im Vergleich zu den Acht Edlen Übungen (14-17h), „fröhliche“ und vor allem auch ästhetisch anmutige Übungen in Bewegung bezogen auf die Wundertiere: Schildkröte, Phönix, Qilin und Drache. Diese spielerisch und mit Leichtigkeit ausgeführten Übungen wirken positiv auf den physischen Körper, auf den Fluss des Qi und auf die Emotionen, auf die Klarheit des Herzens und die Gestimmtheit des Gemüts.



□ 14-17h Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen

55,- / 50,-* €

Die Acht Brokatübungen dienen als Klassiker des „bewegten“ Qi Gong sowohl der körperlichen und emotionalen als auch der seelischen und geistigen Gesundheit. Wörtlich aus dem Chinesischen übersetzt bedeutet Ba Duan Jin „Acht Stücke Brokat“.

Durch die Jahrhunderte bis auf den heutigen Tag werden die „Acht Brokate“ als so wertvoll und kostbar angesehen wie das seidene Gewand des Kaisers.

Die im Ablauf leicht zu erlernenden Übungen werden mit wachsender Praxis zu einem wahren Schatz, der die inneren und äußeren Bewegungsprinzipien des Qi Gong und das Zusammenwirken mit dem eigenen Atem verwirklicht. Wenn wir durch das Dehnen und Weiten inneren Raum schaffen, werden die Gelenke geöffnet, Blockaden aufgehoben und der Qi-Fluss kann sich regulieren. In diesem Kurs werden alle Optimierungen der letzten 33 Jahre in der neuesten, voll-endeten Version weitergegeben!



Literatur: Qi Gong: BA DUAN JIN – Die Acht Edlen Übungen – 2. Auflage 2003 - Kirchheim Verlag München und als BR-DVD TELEGYM 12

An einem Tag beide Übungsreihen in ihrer Unterschiedlichkeit erleben zu können, vermittelt Klarheit über die Vielfältigkeit des Bewegten Qi Gong!

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