

Samstag 16. Juni

□ 13-16h Die Acht Edlen Übungen / „Die Brokate der Vollendung“

55,- / 50,-* €

Die Acht Brokatübungen dienen als Klassiker des „bewegten“ Qi Gong nicht nur der körperlichen und emotionalen, sondern 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



□ 16:30-18:30h Die Kunst des Stehens – Yi integrieren

36,- / 33,-* €

Eine wunderbare Herausforderung: gemeinsam zu stehen! Ich korrigiere, unterstütze, helfe, gebe entspannende und damit energetische Motivation! Ich vermittele mental und energetisch den Weg zur Inneren Kraft! Nichts ohne Vorstellungskraft Yi, nichts ohne wahrnehmende Bewusstheit. Wir üben die klassischen Steh-Positionen und Form-Positionen wie die Peitsche, die PiPa oder Kniestreifen, stets links und rechts ausgeführt! Für Anfänger und Fortgeschrittene.



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