

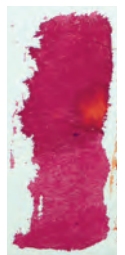
Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

Samstag 17. März

□ 13-16h TaiJi-Einführungskurs zum Einstieg i.d. laufenden Kurse 55,- / 50,-* €

Nach dem Semesterbeginn am 26. Februar sind es genau die ersten 3 Stunden, die in diesem Workshop nachgeholt werden, um dann völlig problemfrei in die laufenden Tai Ji Kurse Form Teil I einzusteigen. Von Anfang an werden die physischen und emotional-geistigen Prinzipien des Yin&Yang vermittelt. „Das Höchste Eine“ öffnet seine Tore. Auch für sich allein ist dieser Workshop zum Kennenlernen des TaiJi, der Königsdisziplin des Bewegten Qi Gong, inklusive der Kampfkunstarte, eine ideale Möglichkeit. Erst erfahren, dann den Weg wählen und ihn gehen!

Für bereits eingeschriebene Semester-Schüler bietet dieser Kurs eine optimale Vertiefung. Und auch bereits Praktizierende anderer Tai Ji-Stile sind herzlich willkommen, um den Integralen AWF-Yang-Stil kennen zu lernen!



□ 16:30-18:30h Qi Gong-Einführungskurs

zum Einstieg i.d. laufenden Kurse

36,- / 33,-* €

Zum ersten Mal biete ich die Gelegenheit für alle Anfänger und schon Praktizierende des TaiJi Quan und des Qi Gong, sich in diesen 2 Stunden einführen zu lassen in die 5 unterschiedlichen Qi Gong Richtungen, in denen das „Medizinische“ stets allgemein integriert ist.

Chan Mi Gong (Mo 19h), tibetisch-buddhistisch geprägt, mit der Wirbelsäulen-Basisübung und dem darauf aufbauenden, spirituellen, kosmischen Qi-Austausch;

Stilles Qi Gong (Di 17h), vornehmlich im Sitzen mit der Betonung der bewussten Qi-Lenkung durch die Vorstellungskraft Yi;

Bewegtes Qi Gong I (Mi 18h), ganzheitlich, ruhig und langsam – die Daoistischen Wohltaten;

Bewegtes Qi Gong II (Do 17h) dynamisch&bewegt; Die 8 Energien und Schwungübungen;

Rücken-Qi Gong (Fr. 18:30h), Alle Wirbel Frohlocken – Das AWF Rücken-Set.



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