

## Samstag 12. Mai

### ☐ 13-16h Das AWF-Rücken-Set / Alle Wirbel Frohlocken

55,- / 50,-\* €

Im Bewegten Qi Gong gibt es jetzt das AWF-Rücken-Set (Fr. 18:30h). Es bietet in 12 Übungen ein ausgewogenes, komplettes Programm, um die vielfältigen Möglichkeiten aller möglichen Wirbelsäulen-Bewegungen auszukosten! Mehr gibt es eigentlich nicht zu tun, außer sie regelmäßig zu praktizieren! 4 von AWF entwickelte Übungen werden durch 8 Übungen aus dem gesamten Lehrsystem ergänzt und bilden eine in sich schlüssige, alles umfassende Übungs-Abfolge!



### ☐ 16:30-18:30h Die Grundlegenden Übungen, „um jede Bewegung zu optimieren“

36,- / 33,-\* €

In den Daoistischen Wohltaten Set I sind sie alle detailliert und leicht nachvollziehbar beschrieben:

„Die 4 Grundlegenden Übungen: Sinken & Wachsen, Drehen im Lot, Die horizontal bewegte Hüfte mit den vier Gelenken/Punkten übereinander, sowie die Gewicht- und Impulsübertragenden Knie.“

Diese nur vier Achtsamkeits-Hinsichten gelten für Tai Ji und Qi Gong gleichermaßen. Darum ein Kurs für alle und jeden!

Für Anfänger und Fortgeschrittene, egal aus welchem Stil und welcher Form!



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