

Samstag 17. November

11-14h Tai Ji Qi Gong – Die Grundlegenden Übungen 55,- / 50,-* €

Diese „den Grundlegenden“ Übungen ermöglichen überhaupt erst, jede Tai Ji-Form nach den traditionell-klassischen Prinzipien zu erfahren und zu üben (wie z.B. die angebotene KF 16 von 15-18h). Im Bewegten Qi Gong finden sich mindestens $\frac{2}{3}$ der Übungen wieder: Wachsen & Sinken, Öffnen & Schließen, Zentrumsdrehen im Lot, Horizontale Hüfte, 4 Gelenke in einer Linie, Gewicht- und Impulsübertragende Knie, SfHD – die „Schritt-funktionale-Hüft-Drehung“ etc...

Empfohlen für Anfänger ohne Vorkenntnisse und für Qi Gong- und Tai Ji-ler stil-übergreifend, um ihre Übungen zu optimieren und zu verfeinern!



15-18h Die Integrale AWF-Yang-Tai Ji Kurzform in 16 Sequenzen 55,- / 50,-* €

Die Grundlegenden Übungen (11-14h) finden ihre Form! Dieser Klassiker des Integralen Yang-Stils von AWF bietet vielfältige Möglichkeiten, um mit den Geschwindigkeiten der Form zu variieren, mit den Anwendungsmöglichkeiten zu spielen und im Links- und Rechts-Lauf zu balancieren! Eine ideale Ergänzung zur Kurzform 12x4direkt vom 14. Oktober.

Für Fortgeschrittene auch anderer Stile bietet dieser Workshop eine Vertiefung der traditionellen Tai Ji-Prinzipien!

Für Anfänger ein idealer Einstieg, um die Welt des Tai Ji zu erfahren!



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