

Sonntag 14. Oktober

□ 10-13h Die Tai Ji Kurzform 12x4direkt – Der Integrale AWF-Yang-Stil

55,- / 50,-* €

Dieses zweite „Baby“ oder „Kind“ der langen, traditionellen Yang-Stil-Form, nach der „Kurzform in 16 Sequenzen“ von 1996 (siehe Workshop am 17. November), kam im Jahre 2015 in die Welt – im Auftrag des Weltbildverlags – und ist nach 6000 verkauften Exemplaren inzwischen vergriffen. Im AWF-Verlag wird die 2. Auflage deutlich optimiert und erweitert wieder als Buch und Video erscheinen. Diese Form kennt nur eine Richtung: auf den Bildschirm zu, so dass man die gelernte Form leicht, wie in einen Spiegel hinein übend, im Ablauf wiederholen und sich aneignen kann.

In dieser kurzen Form finden alle Tai Ji-Prinzipien ihre Anwendung, und die wesentlichen Bewegungen der Langen Form sind enthalten. Sie eignet sich deshalb zum täglichen Üben zwischendurch, um wieder zur YinYang-Balance zurückzukehren.

Sowohl für Anfänger ohne Vorkenntnisse als auch für Fortgeschrittene der langen Form.

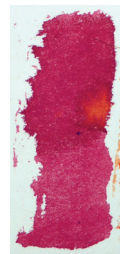


□ 14-18h Tai Ji Einführungskurs zum Einstieg in die laufenden Kurse

73,- / 66,-* €

Dieser Kurs ist geeignet, Tai Ji Quan generell kennen zu lernen und bietet auch die Möglichkeit, in die laufenden Tai Ji-Kurse einzusteigen. Der „Integrale“ Yang-Stil des AWF basiert auf den klassischen Tai Ji Prinzipien und hat diese in Hinsicht auf Durchlässigkeit von Hüften und Knie optimiert, so dass jeder diese wunderbare Bewegungs-Kunst und -Meditation bis ins hohe Alter erlernen und üben kann.

Für Anfänger und Fortgeschrittene auch anderer Stile, um die Prinzipien zu verfeinern.



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