

## Integrales *Tai Ji Quan* *Qi Gong*

### Samstag 29. September

#### □ 11-14h Qi Gong Einführungskurs

zum Einstieg in die laufenden Kurse

55,- / 50,-\* €

Zum Einstieg in die laufenden Kurse des Wintersemesters, und vor allem auch zum Kennenlernen der unterschiedlichen Qi-Gong Arten. Das Stille und das Bewegte Qi Gong mit ihren vielen ganz unterschiedlichen Übungen. Das ganz wunderbar Eigene des tibetisch-buddhistischen Chan Mi (Qi) Gong mit seinen sanften Wirbelsäulenbewegungen, um Blockaden aufzulösen, das Qi im Körper anzuregen und sich dann mit dem Kosmos zu verbinden und das klassische Stehen und Gehen. Auch für Tai Ji-ler eine gute Gelegenheit, den Unterschied zum Tai Ji Quan zu erfahren.

**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;  
**Achtsam Sitzen, Stehen und Gehen** (Di 21h);  
**Bewegtes Qi Gong I** (Mi 18h);  
**Bewegtes Qi Gong II** (Do 17h);  
**Gesunder Rücken mit Tai Ji Qi Gong** (Fr 18:30h).



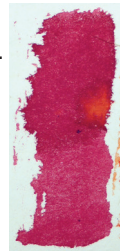
#### □ 15-18h Tai Ji Einführungskurs

zum Einstieg in die laufenden Kurse

55,- / 50,-\* €

In diesen drei Stunden, in denen man die ersten Yin-Yang-Bewegungen der Integralen Form des Yang-Stils erlernt, können auch Qi Gong-ler einmal den Unterschied zum Bewegten Qi Gong erfahren. Gern sage ich: „Tai Ji Quan ist der Königsweg des Bewegten Qi Gong“. Ich trenne also nicht, da die Grundlegenden Übungen meist sehr ähnlich sind. Der Workshop ist die Basis, um in die laufenden Tai Ji-Wochenkurse einzusteigen.

**Langform Teil I** (Mo 18h / Mi 20h / Do 19h)



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