

# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

## Sonntag 28. April

### 10-14h 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 meditative Bewusstseins- und Bewegungs-Kunst bis ins hohe Alter erlernen und üben kann. Für Anfänger und Fortgeschrittene auch anderer Stile, um die Prinzipien zu verfeinern.



### 15-18h Stilles und Bewegtes Qi Gong

55,- / 50,-\* €

Neben den vielen Übungen des Bewegten Qi Gong schult das Stille Qi Gong vor allem die Fähigkeit, in die Ruhe einzutreten und ganz wenig zu tun, vor allem was äußere Bewegungen anbetrifft. Bei den Übungen im Sitzen werden vor allem die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf innere Geschehnisse gelenkt. Die Vorstellungskraft Yi leitet in vielen Übungen die Lebensenergie Qi, wie z.B. im mikro-kosmischen Kreislauf über die Wundermeridiane Du Mai (das Lenkergefäß) rückwärtig hinauf und Ren Mai (das Dienergefäß) vorne herunter.



Idealerweise hat man im eigenen Übungsrepertoire sowohl Übungen in Ruhe ohne äußere Bewegung und übt mit der achtsamen Vorstellungskraft, als auch Übungen mit deutlich sichtbaren Bewegungen. In diesem Workshop werden die Beziehungen von innerer und äußerer Bewegung, von Yin und Yang, verständlich. Der Atem, die Vorstellungskraft Yi und Qi, sowie der Körper wirken zusammen. Beispielsweise in der wechselseitigen Anregung beim „Beleben des Kleinen Kreislaufs“ und der Wellen-Bewegung in der Basisübung des Chan Mi Gong. Keine trennenden Grenzen, sondern sich ergänzende Pole! Ausgewählte Übungen bringen Klarheit in die unterschiedlichen, aber sich ergänzenden Qi Gong-Arten!

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

AWF