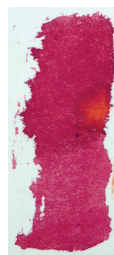


Sonntag 25. August

☐ 11-14h Einführung in die Tai Ji-Prinzipien

55,- / 50,-* €

Für Anfänger aber auch für bereits Fortgeschrittene gilt es, durch regelmäßiges Üben immer tiefer und feiner und natürlicher die Tai Ji-Prinzipien zu verstehen und zu verwirklichen. Gut nachvollziehbare Übungen helfen dabei, Yin & Yang zu realisieren: voll & leer, sinken & wachsen, aufnehmen & abgeben, öffnen & schließen. Es gilt zu unterscheiden, alles miteinander zu verbinden und in den Bewegungen konkret werden zu lassen.



☐ 15-18h Schiebende Hände / Tui Shou / Push Hands

55,- / 50,-* €

Wer die Schiebenden Hände praktiziert, lernt meist in wenigen Stunden, wozu sonst oft Jahre des Übens vergehen. Zum Beispiel das Aufrechtbleiben, obwohl vom Partner bewegt, das Nicht-Lehnen und Beisichbleiben, das gelassene, elastisch „Ballige“, ohne je hart zu werden, ein beständiges Verwurzeln und ein stets angemessenes, agiles Reagieren. Für Anfänger und Fortgeschrittene.



Beide Workshops sind eine ideale Vorbereitung zum Einstieg in die Kurse des Wintersemesters 2019/20.

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