

Sonntag 16. Februar

☐ 11-14h Tai Ji Qi Gong – Cheng Fu's

55,- / 50,-* €

Die 8 Übungen Cheng-Fu's, die auf Yang Cheng-Fu zurückgehen sollen, sind im besten Sinne wirkungsvoll, vor allem für alle Tai Ji Quan Praktizierenden.

Vermittelt wird jedenfalls das leichte, Raum-schaffende Wachsen, das erdend-verwurzelnde Sinken, das Peng-haft-ballige Ausdehnen und Breiten, eine fundiert-durchlässige Zentrumsbewegung, die bewussten Yin-Yang-spiralierenden Hand-Arm-Bewegungen, sowie die 3 Kreise!

Wiederholt werden auch die Lockerungsübungen aus dem Shaolin Nei Gong, Re Shen Fa oder auch Dan Tian Gong, die 9 leicht zu erlernenden Übungen von Luting Wang (Shanghai).

Die Übungen, die in drei Dreiersets zum klar-strukturierten, einfachen Aneignen vermittelt werden, sind leicht und fröhlich, ruhig, dynamisch und ausgleichend.

(Für Anfänger und Fortgeschrittene des Tai Ji Quan und Bewegten Qi Gong)

Ein neues Lehrbuch von AWF zu beiden Übungsreihen ist erhältlich!



Beide Übungsreihen mit ihren unterschiedlichen Dynamiken und ganz eigenem Flair ergänzen sich energetisch und physisch aufs Feinste und werden idealerweise abwechselnd praktiziert.

☐ 15-18h Achtsamkeit – Die Experimentellen Zen Künste – Spielen lernen

55,- / 50,-* €

Achtsam im Jetzt-sein, immer wieder neu, mit dem berühmten Anfänger-Geist!

Im Tai Ji Quan und im Qi Gong ist es nicht anders! Nur gibt es dort die Form, die Übungen, den Partner in den Schiebenden Händen und in den Anwendungen!

Hier, in den Zen-Künsten, wird immer wieder mit allem Möglichen „experimentiert“, das heißt ausprobiert, stets andere Perspektiven lassen alles neu und frisch und anfänglich sehen und erfahren, und wirken nicht unwesentlich auf den Alltag!

Wir werden uns viel Ruhe gönnen, viel Besinnlichkeit, Einkehr und auch extreme aufmerksame Wachheit für das, was sich im Nicht-ergebnisorientierten, also absichtsfreien „spielerischen Geschehen lassen“ ereignet!



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