

## Sonntag 26. Januar

### □ 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. Einfache Übungen helfen dabei, alles miteinander zu verbinden und in den Bewegungen von Körper und Geist konkret werden zu lassen: Yin & Yang, voll & leer, Sinken & Wachsen, Aufnehmen & Abgeben, Öffnen & Schließen. Und das alles verwurzelt, flexibel und leicht.



### □ 15-18h Einführung in die Inneren-Kampfkünste Xing Yi Quan und Ba Gua Zhang – Das Direkte und Umgehende

55,- / 50,-\* €

Xing Yi und Ba Gua, die beiden Geschwister des Tai Ji Quan, gehören auch zu den „Inneren“ Kampfkünsten, in denen durch die Vorstellungskraft Yi, Qi entwickelt wird. Wir lernen direkt und unmittelbar „geradeaus“ zu sein, sowie ständig um etwas zu kreisen, es zu umgehen, um „dahinter zu kommen“! Für alle geeignet, die geraden Xing Yi Schritte und das Ba Gua Kreisgehen als wesentliche Ergänzung zum Yin Yang des Tai Ji zu verstehen. In einfachen Übungen lernen unser Geist und unser Körper das Wesentliche.



**An einem Tag das Grundsätzliche von Xing Yi (Fünf Elemente) und Ba Gua (Acht Trigramme) kennenzulernen, bereichert die Tai Ji (Yin&Yang) Praxis.**

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

AW =