

Sonntag 14. Juli

11-14h Die 7 Tai Ji Waffen

des Integralen AWF-Yang-Stils

55,- / 50,-* €

Wir „überfliegen“ alle 7 Tai Ji Waffen, nehmen sie in die Hand, erfahren Grundlegendes zu jeder Waffe. Jede Waffe hat einen ganz eigenen Charakter und wirkt dadurch sowohl körperlich, wie geistig-emotional sehr unterschiedlich. Das zweischneidige *Schwert* ist scharf, schneidet sehr fein und sticht und findet wie das Wasser (Wandlungsphase) seinen Weg. Der *Säbel* (Metall) ist einschneidig und leicht gerundet, dynamisch rund und aus dem Zentrum bewegt schlägt oder hackt er. Der *Stock* (Holz) hat zwei Enden, die ständig zum Angriff und zum Blocken wechseln. Der *Speer* (Feuer) ist „feurig“ und eindeutig in der Spitze, die immer wieder sticht, definiert. Die drei „kleinen Formen“ mit dem *Gehstock*, den beidhändigen *Keulen* und dem *Fächer* vereinen Tai Ji-, Xing Yi- und Ba Gua-Bewegungselemente.



15-18h Einführung in 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 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, um die geraden Xing Yi-Schritte und das Ba Gua-Kreisgehen als wesentliche Ergänzung zum Yin & Yang des Tai Ji zu verstehen. In einfachen Übungen lernt 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