

Tai Ji Quan Qi Gong

Integrales

Sonntag 30. Juni

- 11-14h Sanfte Selbstverteidigung, Schiebende Hände / Tui Shou – Die angewandten Tai Ji Prinzipien** **55,- / 50,-* €**

Die englisch betitelten „Push Hands“, die Tai Ji-Partnerübungen, gibt es in sehr vielen Spielarten: mehr yin- oder mehr yang-betont, formal, ritualisiert, mit und ohne Schritte und vor allem in freier Form. In diesem Kurs erfahren Anfänger und Fortgeschrittene die 8 Tore oder Grundtechniken, sowie die 5 Schritarten. Sanft ausgeführte Anwendungen öffnen die Bewusstheit für ein ichfreies, angemessenes und achtungsvollen Handeln nach dem Grundsatz: „Mit Yin auf Yang reagieren, um Yang zu generieren“. Um die eigene Persönlichkeit auch mit und durch den Körper zu entwickeln, dienen die Schiebenden Hände gleichsam als „Egolyse“.



- 15-18h Stilles Qi Gong** **55,- / 50,-* €**

Vor allem, wenn wir uns „gesetzt“ haben und einfach still und ruhig dasitzen, was gar nicht so einfach ist, gelangen wir mit der Zeit in den „Qi Gong-Zustand“. Gelassen lassen wir alle Gedanken gehen, entspannen immer mehr und erreichen das Hier im Jetzt, genau so, wie es ist. Es ist wie der „Zufluss“, 14 Sekunden vor dem Einschlafen, ohne jedoch einzuschlafen! In dieser Befindlichkeit beginnen wir mit den vielfältigen Übungen des Geistes. Mit der Vorstellungskraft Yi beleben wir unseren Körper und balancieren unsere Lebensenergie Qi. Das Stille Qi Gong ist daher eine wesentliche Ergänzung zum Bewegten Qi Gong, sowie zum Tai Ji Quan.



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