

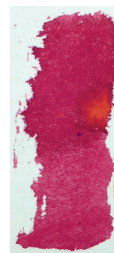
Sonntag 24. März

11-14h Tai Ji Einführungskurs

zum Einstieg in die laufenden Kurse

55,- / 50,-* €

In diesen drei Stunden, in denen man die ersten Yin-Yang-Bewegungen der Integralen Form des AWF-Yang-Stils erlernt, können auch Qi Gong-ler einmal den Unterschied zum Bewegten Qi Gong erfahren. Gern sage ich: „Tai Ji Quan ist der Königsweg des Bewegten Qi Gong“; ich trenne also nicht, da die Grundlegenden Übungen meist sehr ähnlich sind. Der Workshop ist die Basis, um in die laufenden Tai Ji-Wochenkurse einzusteigen. Die Tai Ji Form mit ihren runden, ausgleichenden Bewegungen ist ein großer Strom, wie der Fluss des Lebens selbst.



Langform Teil I (Mo 18h / Di 18h / Do 19h)

15-18h Qi Gong Einführungskurs

zum Einstieg in die laufenden Kurse

55,- / 50,-* €

Zum Einstieg in die laufenden Kurse des Wintersemesters, und vor allem auch zum Kennenlernen der unterschiedlichen Qi-Gong Arten: das „Stille“ und das „Bewegte“ Qi Gong mit ihren vielen, ganz unterschiedlichen Übungen; das ganz wunderbar Eigene des tibetisch-buddhistischen Chan Mi (Qi) Gong mit seinen sanften Wirbelsäulenbewegungen, die Blockaden auflösen, das Qi im Körper anregen, um Yin und Yang auszugleichen, und natürlich der „Klassiker: Stehen und Gehen. Auch für Tai Ji-ler eine gute Gelegenheit, den Unterschied zum Tai Ji Quan zu erfahren.



Chan Mi Gong (Mo 19h), tibetisch-buddhistisch geprägt, mit der Wirbelsäulen-Basisübung und dem darauf aufbauenden, spirituellen, kosmischen Qi-Austausch;

Stilles Qi Gong (Di 17h), vornehmlich im Sitzen mit der Betonung der bewussten Qi-Lenkung durch die Vorstellungskraft Yi;

Bewegtes Qi Gong I (Mi 18h);

Bewegtes Qi Gong II (Do 17h);

Gesunder Rücken mit Tai Ji Qi Gong (Di 21h / Fr 18:30h).

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