

### Sonntag 6. Oktober

#### 10-13h Lockernd-Bewegendes Qi Gong Re Shen Fa / Dan Tian Gong

55,- / 50,-\* €

Re Shen Fa heißt wörtlich übersetzt „heiß-Körper-Methode“ und geht zurück auf Luiting Wang (Shanghai). Diese 9 dynamischen Übungen sind auch als „Dan Tian Gong“ bekannt. In der Shaolin-Klostertradition des Nei Jin-Qi Gong werden diese Übungen zum „Lockern & Aufwärmen“ praktiziert. Für Tai Ji- und Qi Gong-Anfänger und bereits Praktizierende sind diese Übungen eine ideale Ergänzung, um in einem überschaubaren, täglichen Übungsprogramm die Innere Kraft des unteren Zentrums zu entwickeln und den Körper beweglich zu machen und zu erhalten. Die Bahnen des Qi können sich öffnen, und die Energie vermag frei zu fließen.

Diese klar strukturierten Übungen sind leicht zu erlernen, vor allem durch das neue Unterrichtsbegleitmaterial, und lassen sie zu einem Schatz des täglichen Übens werden, im Sinne des „angenehm & natürlich“, um ruhig und dynamisch, ausgeglichen und fröhlich zu sein. (Für Anfänger und Fortgeschrittene des Tai Ji Quan und Bewegten Qi Gong)



#### 14-17h Cheng Fu's Tai Ji-Qi Gong

55,- / 50,-\* €

Die 8 Übungen, 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! (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 ergänzen sich energetisch und physisch aufs Feinste und werden idealerweise abwechselnd praktiziert.**

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