

Sonntag 8. September

□ 10-13h Qi Gong – Die Meisterübung

55,- / 50,-* €

Aus der Daoistischen Wu Dang Tradition wird die Meisterübung mit ihren 16 Bewegungen, die Yin/Yang-gemäß mit Wachsen&Sinken, mit dem Öffnen&Schließen der Kua, der „Schleusentore“, die ein Durchlässig-werden im Hüftgelenks-Leistenbereich bewirken, in hingebungsvoller Achtsamkeit ausgeführt. Sie schenkt physisch, energetisch, emotional und geistig-mental eine immer mehr sich ausgleichende Selbstkultivierung im Sinne von Ausdehnung und Weite, von Einklang und Verbundenheit. Sie ist aber auch – und dadurch ragt diese Übung besonders hervor – wie ein sich stets neu sprechendes Gebet, der je eigene, persönliche Text zu den Bewegungen gemäß den existentiellen Gegebenheiten!

(Für Anfänger und Fortgeschrittene)



□ 14-17h Qi Gong – Die Kaiserübung

55,- / 50,-* €

„Langsamer als langsam“, sogar mit Atem-bewusstem Innehalten, ist die Kaiserübung erhaben und majestätisch. Die 29 Sequenzen in 5 Abschnitten, mit 5 wiederholenden Armbewegungen und 4 Verweilungen werden im Pfahl-Stand ausgeführt und dauern etwa 10 Minuten. Die Kaiserübung fördert die Fähigkeit zu souveräner Geduld und in vielerlei Hinsicht nützlichem Durchhaltevermögen.

Die Kaiserübung lässt Ausdauer und Kraft wachsen, Bewusstheit bis ins detailliert Kleinste wird entwickelt und innerliche wie äußerliche Raum-Gabe zur Entfaltung der Vorstellungskraft Yi wird gefördert, um das Qi nicht nur auf den 6 Armeridianen zu regulieren und Yin und Yang auszugleichen.

(Für Anfänger und Fortgeschrittene)



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