

TaiJi Kurzform  
Ausbildung  
2020 / 21

# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

KOSTBARES WEITERGEBEN

## Integrales TaiJiQuan Die Yang-Stil Kurzform 12x4 direkt

mit und von

**Andreas W Friedrich (AWF)** – Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan

Nach 34 Jahren Unterrichtserfahrung bietet AWF ab Oktober 2020 eine TaiJi-Ausbildung im Integralen Yang-Stil. In den insgesamt 9 Wochenenden geht es um eine alle Bereiche umfassende Aneignung der 12x4direkt Kurz-Form, ein „Baby“ der traditionellen, klassischen Langen Yang-Stil- Form mit ihren 169 Yin –Yang-Bewegungen. Auch jeder, der woanders eine TaiJi-Form gelernt hat, ist willkommen und kann am Sonntag, den 12. Juli, von 15-18h die Kurzform 12x4direkt kennenlernen. Und eine weitere Möglichkeit bietet **der „12x4direkt Tag“ am 30. August 11-14h und 15-17h. 5 Stunden TaiJi pur**, YinYang- Ausgleich, frontal, „immer nach vorn“. Sich erleben und finden im natürlichen Wechselspiel der Pole des Aufnehmens und Abgebens. In die Bewegungen loslassen und entspannen, geistig klar werden und gesammelt sein, vom Zentrum, von der Mitte her bewegt, mit Himmel und Erde verbunden.

Die Ausbildung beginnt am 10. / 11. Oktober 2020 und geht, wie die letzte Qi Gong-Ausbildung über 9 Wochenenden, bis Ende Juni 2021. Teil der Ausbildung sind neben der Form mit Links-und Rechtslauf, „Die Kontakt-Partnerform (IVx12)“, Die 9 Stehpositionen, Form-Steh-Positionen, Form-Vorübungen, Daoistischen Wohltaten, Partner-Tests und Push Hands-Übungen.

Besonderen Wert gelegt wird auf die Förderung des Qi-Flusses durch ideal-entspannte und den Atemraum optimierende Bewegungen, sowie vor allem auf die Entwicklung der Vorstellungskraft Yi.

Grundlegende Themen sind: wie lerne ich eine Form, wie kann ich üben, wie entwickle ich eine Qi-fördernde Durchlässigkeit in meinem Körper, wie öffne ich meinen Atemraum durch eine konkrete, ganzkörperliche Entspannung, durch eine bestmögliche Auf-und Ausrichtung, wie stärke ich meine Konzentrationsfähigkeit und meine intentionale Vorstellungskraft bis hin zu Selbstbehauptungseffekten in Richtung Kampfkunst, und wie erreiche ich bei alledem auch eine alltägliche Gelassenheit und Ruhe?

Egal, was Sie bis dato praktiziert haben, also z.B. andere TaiJi-Stile, diese Ausbildung ist **i n t e g r a l !**

Das heißt, dass nicht nur die Form vermittelt wird, sondern auch der Unter- oder Hintergrund, nach Ken Wilber die „geheimen Landkarten“, nach Jean Gebser die „wirkenden Bewusstseinsstrukturen“.

Eine TaiJi-Form entwicklungsgeschichtlich und strukturentsprechend uns anzueignen und für uns zu praktizieren, um sie dann ganzheitlich weiterzugeben: archaisch, magisch, mythisch, mental und dann transparent, das heißt: integral, kosmisch-universal!

Am Ende der Ausbildung besteht die Möglichkeit ein Zertifikat zu erlangen.

**Die Integrale AWF-Yang-TaiJi-Stil Kurzform 12x4 direkt ist stilübergreifend.**

**In dieser Ausbildung sind alle Yang-Stile willkommen,  
aber auch Chen-, Wu- und Sun- Anhänger.**

**Die von mir aus dem sogenannten „authentischen“ Yang-Familienstil entwickelte Form dient als Weg, um sich über Grundlegendens auszutauschen. Zum Beispiel über die SfHB:**

**Die Schritt-funktionale-Hüft-Bewegung (SfHB – „Knie tut nicht weh“)  
und über „online-offline“, die Ballen-Fersen- Thematik.**

**In diese Ausbildung unterrichte ich zum ersten Mal die Wirkungen der unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Tempi, beim Ausführen einer TaiJi-Form:**

**langsam, langsamer als langsam, zügig bis schnell und fa jin: ungehemmt einfach loslassen  
Integrale Persönlichkeits-Entwicklung inklusive via**

**Yin Yang-Push Hands, Verwurzelungs-Tests, Selbst-Behauptungs-Übungen (früher Kampfkunst)  
In der TaiJi-Bewegung loslassen und Ruhe finden**



# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

„... auf dem Weg der Selbsterfahrung zum authentisch-integralen Sein“

Die Ausbildung umfasst 108 Stunden. Grundlage der Ausbildung ist die Teilnahme am Semesterkurs „12x4direkt“ (Mo. 16h) oder die Teilnahme an den Workshops am 12.7. und 30.8.20. Diese Ausbildung ist ausgerichtet zur Optimierung für bereits Praktizierende, Fortgeschrittene, für Kursleiter und Lehrer.

## Integrales Tai Ji Quan Die Yang-Stil Kurzform 12x4 direkt

mit und von

**Andreas W Friedrich**

Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan.



### Ausbildungswochenenden 2020

- 1.) Oktober 10. / 11.
- 2.) November 7. / 8.
- 3.) Dezember 5. / 6.
- 4.) 23. / 24. Januar 2021
- 5.) 20. / 21. Februar 2021



Die Termine der weiteren 4 Ausbildungswochenenden werden am ersten Ausbildungsbeginn festgelegt. Dabei können dann auch persönliche Termine der Teilnehmer berücksichtigt werden.



### Unterrichtszeiten

Sa. 10:00 – 13:30h / 15:00 – 18:30h | So. 10:00 – 16:00h

### Ausbildungszeit:

9 Wochenenden mit jeweils 12 Stunden reine Unterrichtszeit (Gesamtzeit 13 Stunden inkl. Pausen) Insgesamt 108 Stunden (à 60 Minuten) bzw. 144 UE.

**Ausbildungskosten:** € 23,- / h; insgesamt 108 Stunden = € 2.484,- zahlbar in 9 Raten à € 276,- Zahlung per Einzug zum 1. des Monats ab Ausbildungsbeginn.

### Stornogebühren:

Bei Rücktritt bis zu 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn: 25 %, danach 50% der jeweils fälligen Gesamtgebühren. Nach Beginn der Ausbildung ist die Gesamtgebühr in voller Höhe fällig.)

**Zertifizierung** nach Prüfung: € 150,- (auf Wunsch; an einem eigenen Termin)

**Teilnehmerzahl:** 6 bis maximal 12 Teilnehmer.

**Abschluss: Zertifikat** des Instituts Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong **nach bestandener Prüfung** oder eine Bestätigung über die Anzahl der absolvierten Stunden.

**Supervisionsstunde:** 60 Minuten à € 89,- als zusätzliche Möglichkeit individueller Korrektur und zum Nachholen

**Teilnahmebedingungen:** Kurzes Bewerbungsschreiben, tabellarischer Lebenslauf mit Passfoto, die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Wochenenden, Lehrproben abzuhalten, Protokolle und Erfahrungsberichte anzufertigen, eine Abschlussarbeit zu schreiben und ggf. die Prüfung abzulegen; eine Teilnahme ist auch ohne Prüfung möglich, wird aber nicht zertifiziert, sondern nur „bestätigt“. Bei Verhinderung aus schwerwiegenden Gründen kann der Lehrstoff nachgeholt werden. Zertifiziert werden nach bestandener Prüfung mindestens 108 Ausbildungsstunden.

### Anmeldung:

Name / Vorname .....

Straße / Wohnort .....

Tel / Fax / Email .....

Ort / Datum / Unterschrift



Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Der Veranstalter/ Ausbildungsleiter übernimmt keine Haftung.

Andreas W Friedrich Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong Sendlinger Straße 21 80331 München  
Postanschrift Geyerspergerstraße 29 80689 München Tel 089 / 89 89 10-40 Fax -50  
Bankverbindung HypoVereinsbank Andreas W Friedrich Konto 43 123 700 BLZ 700 202 70  
IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 SWIFT HYVEDEMMXXX Steuer-Nr.: 147/121/50034  
AWF@awf-taiji.de www.awf-taiji.de [www.awf-art.de](http://www.awf-art.de)

AWF