

## Sonntag 30. August: „12x4direkt-Tag“

□ 11-14h und 15-17h

**Die Tai Ji Qi-Kurzform „12x4direkt“ | 5h intensiv**

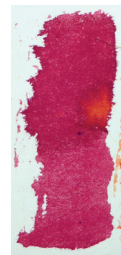
92,- / 83,-\* €

5 Stunden Tai Ji 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 nächste Ausbildung **beginnt am 10. / 11. Oktober 2020** und geht, wie die letzte Qi Gong-Ausbildung, über 9 Wochenenden. Teil der Ausbildung sind, neben dieser von AWF entwickelten Kurzform mit Links- und Rechtslauf, die „Kontakt-Partnerform (IVx12)“, die 9 Stehpositionen, Form-Steh-Positionen, Form-Vorübungen, Daoistische Wohltaten, Partner-Test- 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.

**Lehrbuch und Lehrvideo von AWF sind in neuer Auflage erhältlich!**



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