

## Integrales *Tai Ji Quan* *Qi Gong*



Sonntag 13. Dezember: „Tai Ji-Tag“

**11-14h Die Grundlegenden und Aufbauenden  
Tai Ji-Übungen**

55,- / 50,-\* €

Sinken & Wachsen, Drehen im Lot, Yin und Yang in den Füßen und im Hals-Nackengebiet, die horizontale Hüfte, die 4 Gelenke im Lot und die Gewicht- und Impuls-übertragenden Knie, die SfHD (Schritt funktionale Hüft-Drehung, der Bogenschritt) on- & off-line im Bogenstand und der fersenbreite 1-er Stand, werden geradezu puristisch, also armfrei konkret erfahrbar.

**15-18h Yi & Qi im Tai Ji**

55,- / 50,-\* €

Nicht nur physische, körperliche Korrektur, sondern die Kraft der Vorstellung, die Anwendung und das damit sich einstellende Qi-Gefühl in ausgewählten Yin Yang-Bewegungen sind Thema dieses Workshops, um eine Grundlage für jede Tai Ji-Form zu schaffen.



Fensterbilder ©AWF-art

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