



Fensterbilder ©AWF-art

## Sonntag 17. Januar: „Selbstbehauptungstag“

### 11-14h Kampfkunst – Push Hands mit Abstand

55,- / 50,-\* €

Selbstbehauptung ist Kampfkunst! Die Zeit des „Sich-Prügelns, um zu gewinnen“ ist längst vorbei. Wie verteidigen wir unser Haupt, wenn es angegriffen wird, ist natürlich ein Thema. Meine Antwort heißt: Bewusstheiten: wie stehe ich da?, was strahle ich aus?, wie wirke ich?! Wir lernen an diesem „Selbstbehauptungstag“ differenzierter zu schauen, angemessener und unmittelbarer zu reagieren, mit Abstand sich selbst und dem Anderen ganz nah zu sein und auf Abstand unmittelbar mit Schritten und Armbewegungen zu reagieren.

### 15-18h Tai Ji-Kontaktform mit Abstand

55,- / 50,-\* €

Die Kontakt-Form mit dem zeitgemäßen, gebührenden Abstand, schult fast mehr noch als mit Berührung die Reaktionsfähigkeit, lässt spontan entsprechende und angemessene Bewegungen geschehen. Wir lernen schauen und unmittelbar handeln und vor allem auch „füßeln“. (Siehe 26. 09. 2020)

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