

## Samstag 20. Juni: „Energietag“

### □ 11-14h Die 5 Elemente-Übung

55,- / 50,-\* €

Diese Übungsabfolge, die die 5 Elemente oder Wandlungsphasen – Metall, Wasser, Holz, Feuer und Erde – ausgleichen und harmonisieren, stammt sehr wahrscheinlich von meinem ersten so geschätzten TaiJi-Lehrer Toyo Kobayashi. Im Bogenstand ausgeführt, der detailliert eingeübt und persönlich optimiert wird, kommt es durch die ständige Gewichtsverlagerung zu einem umfassenden energetischen Yin-Yang Ausgleich. Diese Übungen sind leicht nachzuvollziehen und bedeuten unmittelbar Freude. In diesem Workshop gehe ich auch ein auf die entsprechenden Meridiane und deren Wirkungen in den Funktionskreisen Lunge, Niere, Leber, Herz und Milz und vermittele dazu gehörige Handhaltungen / Mudren.



### □ 15-18h Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen Das klassische, bewegende Qi Gong

55,- / 50,-\* €

in der neuesten veröffentlichten Version Update&grade\_2.3

Das traditionelle, bewegte Qi Gong, Die Acht Brokate, Kostbarkeiten oder auch Schatzstücke genannt, durch AWF erweitert zu einer kompletten, alle Wirbelsäulen-Bewegungen umfassenden, zeitgemäß optimierten Übungsabfolge inklusive des „geheimen“ Brokates 3,4. Zum Lehrbuch, erschienen 1994, in zweiter Auflage 2003 im Peter Kirchheim Verlag gibt es mittlerweile das Update&grade\_2.3 für eine leichtgemachte Aneignung.



Literatur: Qi Gong: BA DUAN JIN – Die Acht Edlen Übungen – 2. Auflage 2003 - Kirchheim Verlag München und als BR-DVD TELEGYM 12 und Update&grade\_2.3 (erschieden 2019)

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

AWF