

Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

Sonntag 17. Mai: „Ruhetag“

11-13h Die Haltung im Stehen, Sitzen und Liegen

Die Schwerkraft, „unsere größte, immer anwesende und wirkende Lehrmeisterin“ wirkt immerzu und kann tagaus, nachtein von uns erfahren werden. Agieren wir mit ihr ohn' Unterlass!

36,- / 33,-* €



13:30-15:30h

Bewusst „langsamer als langsamer“ bewegt

Das Üben mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten ist geistig wie körperlich eine Herausforderung. Das sehr Langsame erschließt die Geheimnisse erst durch den Pol des Zügigen und gar des loslassend Schnellen. In einer bewusst erzeugten klaren Ruhe gehen wir durch ausgewählte Qi Gong- und TaiJi-Übungen wie „Professor Hu's Knospenhände“, „Das Qi wecken“ oder „Die Schönen Damen am Webstuhl“ einen Weg in verschiedene Richtungen, um immer mehr und tiefer das Wesentliche zu erfahren.

36,- / 33,-* €



16-18h Die Meister- und Die Kaiserübung

Diese zwei, mittlerweile schon klassischen Übungen des „still-bewegten Qi Gongs“, werden nach Jahren des Weitergebens erstmals konkret aufeinander bezogen und transparent gemacht! Diese zwei Übungsabfolgen sind ein wahrhaftiger Schlüssel in die geistigen, emotionalen und spirituellen Dimensionen einer universellen Energiearbeit. Gerade auch für Anfänger geeignet.

(Auch als Übungsbuch in der 5. Auflage erhältlich.)

36,- / 33,-* €



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

AW =