



## Samstag 14. November: „Ba Duan Jin-Tag“

### 11-14h Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen im Stehen

55,- / 50,-\* €

Die traditionellen Acht Edlen Übungen, die Acht Brokate, so kostbar angesehen wie das Gewand des Chinesischen Kaisers, werden in einer nach nunmehr über dreißig Jahren vollendeten Form vermittelt. Vor allem ist die „9.“ Übung als „3,4“ hinzugekommen, veröffentlicht in den Daoistischen Wohltaten als 29. Übung und im Ba Duan Jin Update 2.3., welche die 3. und 4. Übung vereint und die Wirbeltorsion ergänzt.

### 15-18h Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen im Sitzen

55,- / 50,-\* €

Die Brokate auf einem Stuhl ausgeführt mit einer ganz speziellen Bearbeitung und Fußtechnik, sowie zwei Übungen auf dem Boden und eine mit Schritten, machen diesen Übungszyklus allumfassend und überaus alltagstauglich.



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