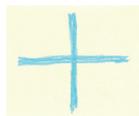


Chan Mi Gong – Die Höheren Formen der Basisübung

Für Fortgeschrittene des Chan Mi Gong wird in dieser Stunde eine Einweisung in die drei Stufen der „Höheren Formen“ angeboten. Voraussetzung ist die Beherrschung der drei grundlegenden Bewegungen: Wellen, Pendeln und Drehen. Auf der ersten Stufe wird das Wellen und Pendeln kombiniert, dann, auf der zweiten Stufe werden alle Bewegungen miteinander verbunden: vor und zurück, links und rechts, und die Diagonalen (die Stern-Uhr Übung). Als Drittes gesellt sich zum Wellen und Pendeln das Drehen, wodurch diverse Spiralbewegungen entstehen. Das Ganze mündet in die dritte und höchste Stufe des Ru Dong.



2015 / 2016
Winter

| 11

Sonntag 31.01.2016

15 - 16 h

(1 Stunden) € 20,- erm. € 18,-

Der ermäßigte Preis richtet sich an Schüler, Rentner, Auszubildende, Studenten

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax

Email

Folgende Rücktrittsgebühren werden erhoben, sofern nicht eine Ersatzperson nach vorheriger Absprache gestellt wird: Bei Rücktritt später als einen Tag vor Kursbeginn (24 h), oder bei Nichterscheinen, ist die Kursgebühr in voller Höhe fällig. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum / Unterschrift



Andreas W Friedrich Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong Sendlinger Straße 21 80331 München
Postanschrift Geyerspergerstraße 29 80689 München Tel 089 / 89 89 10-40 Fax -50
Bankverbindung HypoVereinsbank Andreas W Friedrich Konto 43 123 700 BLZ 700 202 70
IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 BiC HYVEDEMMXXX Steuer-Nr.: 147/121/50034
AWF@awf-taiji.de www.awf-taiji.de www.awf-art.de

AWF