

# Tai Ji Quan Integrales Qi Gong

dialog-systemisch und lösungseffizient

Als Mentor begleite und berate ich Sie  
beim **Perspektive-Wechsel im Umgang mit Wandlung**.

Wir entwickeln eine praxisnahe und für Sie optimale Methode, mit der  
Sie Ihren Tag in einer für Sie authentischen Weise meistern.

Gemeinsam finden wir integrale Lösungen aus den Übungen des **Tai Ji & Qi Gong**,  
sowie über die **Experimentellen Zen Künste**.

Aus der Mitte heraus zu handeln und wohl balanciert in Ruhe und Bewegung  
sich frei zu entfalten, verleiht Ihnen Energie und ein natürliches Wohlbefinden.



## 10 Antworten **Wie** Fragen

- Wie stehe und wie sitze ich?
- Wie bewege und positioniere ich mich?
- Wie gehe ich mit Druck um?
- Wie reagiere ich auf Wandlung?
- Wie erreiche und bewahre ich meine Contenance?
- Wie balanciere ich mich immer wieder neu?
- Wie integriere ich innere Ruhe in den Alltag?
- Wie sammle ich Energie?
- Wie entwickle ich Kraft?
- Wie bin ich immer wieder jetzt?

Ich freue mich auf Sie und bin für Sie da.

Andreas W Friedrich

( Authentisch Wohl Frei )

AW=