

Integrales Management - Ganzheitlich Führen

Die Gegebenheiten der heutigen Zeit, die schnellen und radikalen Veränderungen, bedürfen einer "Integralen Führungspersönlichkeit", die durch Synergien verschiedener Disziplinen, die Dreiheit von "Körper-Geist-Seele" als transparente Wirkungseinheit realisiert.

Eine Säule für die Entwicklung des offenen Konzeptes **Integrales Management – Ganzheitlich Führen** - ist die von Andreas W Friedrich angebotene **WpA (Wechselseitig-polare-Ankerung)** mit den Methoden für einen konkreten und effizienten Umgang mit Wandlung: Die Drei Kraftsymbole, Die Essenz des Integralen Tai Ji Quan & Qi Gong und Experimentelle Zen-Künste zur Entwicklung der Kreativität.



Die Drei Kraftsymbole / Führungs-Prinzipien:

Ho Tu	(Dynamik / Entfaltung / Kreativität),
Tai Ji	(Polarität / Balance / Yin-Yang-Ausgleich)
Wu Ji	(Einheit / Leere / Ruhe)

Die meditativ-ruhigen, aber auch dynamischen Einzel- und Partner-Übungen des **Integralen Tai Ji Quan & Qi Gong** wirken auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene:

- 1) "ökonomisch" und anstrengungslos im Feld der Schwerkraft sitzen und stehen (Primärausrichtung: "Der Kopf im Himmel" und "verwurzelt & bodenständig", eine gute Contenance)
- 2) sich balanciert, natürlich, frei und spontan bewegen können (ganzheitliche Veränderungen im Körperlichen, Emotionalen und Mentalen bedingen ein situatives, effektives Handeln – permanent regenerativ und energetisierend)
- 3) achtsam, klar und offen sein (das Bewußtsein für den Körper erweitern und auf die Intuitionen hören)
- 4) zentriert, ideal-gespannt und ausgeglichen sein (aus der Mitte handeln, in allen Wandlungen Erd-verbunden bleiben)
- 5) authentisch und ruhig in der Bewegung sein (und damit liebe-voll und auch spirituell)

Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong und die **Experimentellen Zen-Künste** erschließen **neue Möglichkeiten für Synergien** mit anderen, kompetenten Lehrenden, um **innovative Vernetzungen** zu schaffen.

Privat-Einzelstunden, persönliche Beratung und individuelle Trainingsprogramm-Entwicklung, Vorträge und Kurzeinführungen (2-3 Stunden), Wochenend-Seminare und Ferien-Wochen-Lehrgänge, sowie Trainer-/Lehrer-Ausbildungen mit der **WpA (Wechselseitig-polare-Ankerung)** © AWF.

Andreas W Friedrich

Dozent und Ausbildungsleiter für Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong, geboren 1954, unterrichtet nach einem Studium der Philosophie (Psychologie und Wissenschaftstheorie) seit 1986 hauptberuflich Tai Ji Quan und Qi Gong.

1993 gründete er das freie und unabhängige Tai Ji Quan Institut in München. Er ist anerkannter Lehrer des "Taijiquan und Qi Gong Netzwerk Deutschland e.V.", der "Deutschen Qi Gong Gesellschaft e.V.", zertifizierter Lehrer für Chan Mi Gong und Stilles Qi Gong, Telegym-Trainer (Bayerischer Rundfunk), Qualifizierter Kursleiter in der Primärprävention, Ausbilder und Mitgliedorganisation für Tai Ji & Qi Gong im DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong & Taijiquan) sowie Autor diverser Bücher, Artikel und DVDs.



"Die Freude am Unterrichten inspiriert mich immer wieder, neue Möglichkeiten für die Vermittlung der wesentlichen Prinzipien zu finden und die verschiedenen Methoden in eine ganzheitliche Lebensführung zu integrieren."

Integral Management

The condition of our present world, with its swift and radical changes, requires an "Integral Leadership Personality", to realize by synergies of diverse disciplines, the trinity of "Body-Soul-Mind", as a transparent entity of impact.

One pillar for the development of the open concept of Integral Management is WpA (Wechselseitig-polare-Ankerung) with the methods of Tai Ji Quan & Qi Gong, and Experimental Zen-Arts taught by Andreas W Friedrich.



The three symbols of power / principles o

Ho Tu	(dynamic/creativity/evolvment
Tai Ji	(polarity/balance of Yin and Ya
Wu Ji	(unity/emptiness/calmness)

The meditatively quiet but also dynamic single and partner exercises of Tai Ji Quan & Qi Gong are effective on a physical, emotional and mental level:

- 1) Sitting and standing economically and effortlessly in the gravitational force field (primary target: "the head disengaged in the skies" and "rooted and down to earth")
- 2) Being able to move in a balanced way, naturally, freely and spontaneously (holistic changes on physical, emotional and mental levels cause situational, effective actions – perpetually regenerative and energizing)
- 3) To be attentive, clear and open (expanding the awareness for one's body and listening to intuitions)
- 4) Being centred, ideally taut and balanced (to act from the centre, remaining firmly grounded through all changes and learning to surf the wave crest, between rigour and slack)
- 5) To be calm in movement, authentic and loving....

Integral Tai Ji Quan & Qi Gong opens up **new possibilities of synergy** with other competent teachers, to create **innovative networking**.

Available are - individual private lessons, personal counselling and individually developed training programs, lectures and short introductions (2-3 hours), weekend workshops and week-long holiday courses, as well as instruction of tutors and teachers with the method WpA (Wechselseitig-polare-Ankerung) © AWF.

Tutor: **Andreas W Friedrich** was born 1954. After studying Philosophy, Psychology and the Philosophy of Science, he has been professionally teaching Tai Ji Quan and Qi Gong since 1986.

In 1993 he founded the free and independent Tai Ji Quan Institute (TCCI) in Munich. He is an approved teacher of the "Taijiquan und Qi Gong Netzwerk Deutschland e.V." and the "Deutsche Qi Gong Gesellschaft e.V.". In addition, he is a certified instructor of "Chan Mi Gong" and "Silent Qi Gong", as well as a telegym trainer on local television ("Bayerischer Rundfunk"). Andreas is also a qualified course instructor in "Early Prevention", coach and membership organisation for Tai Ji & Qi Gong in the DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong & Taijiquan) and the author of several books and articles.



"The joy of teaching will time and again, inspire me to find new possibilities to convey the essential principles, and to integrate several methods into a holistic way of life."