

Andreas W Friedrich

Integrales

# Tai Ji Quan Qi Gong



traditionell & zeitgemäß integral

Unterricht  
seit 1986

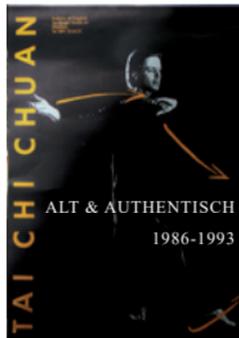
# Mut und Anmut

## Harmonie und Ruhe in achtsamer Bewegung

Mit Tai Ji, Qi Gong und Zen finden Sie einen Weg, der auf Körper, Geist und Seele wirkt. Übungen, die entspannen und die Sie ohne viel Aufwand, zu jeder Zeit und bei jedem Wetter überall machen können, ohne jemanden zu stören.

Die weichen, fließenden und anmutigen Bewegungen des Tai Ji Quan & Qi Gong regen das Qi an, den Energiefluss des Körpers, stärken Muskeln, Sehnen und Bänder, harmonisieren aber auch die emotionale und mentale Sphäre in uns. Die Experimentellen ZenKünste wirken anregend auf Ihre Kreativität und führen zu meditativer Ruhe und bewusster Lebendigkeit.

Das Ausgleichen der Gegensätze, die Yin-Yang-Balance, wirkt im Alltag als universale Therapie und bringt Harmonie, weil die Pole des Lebens gelebt werden können. Dadurch wird eine selbst-bewusste, erfahrungs-freudige und kreativ-mutige Einstellung gefördert.



Die ehrwürdige Tradition der „Inneren Kampfkünste“ gibt es seit hunderten von Jahren. Sie diente ursprünglich dazu, Achtsamkeit und Bewusstheit zu entwickeln, so dass in einem Kampf, egal welcher Art, das Yin-Yang-Prinzip bewahrt bleibt und unnötige Verletzungen vermieden werden.

Diese Kampfkunstaspekte sind zwar immer noch vorhanden und wichtig. Allerdings wollen wir gerade kein Wettkampf- und Leistungsdenken fördern. Vielmehr legen wir Wert auf das Zusammenwirken von Geist und Körper und die damit einher gehende Verbindung von Intentionalitätsstärke und Verwurzelungsfähigkeit mit Ruhe und Gelassenheit.



## Tai Ji Quan Qi Gong

Integrales

Andreas W. Friedrich   
Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong

DAO Der Andere Ort  
Sendlinger Straße 21  
80331 München  
Tel/Fax 089-89 89 10-401-50  
info@awf-taiji.de - www.awf-taiji.de www.awf-art.de

Jubiläum

2013 **30** Jahre Tai Ji & Qi Gong  
20 Jahre Stiles Qi Gong & Chan Mi Gong  
20 Jahre freies und unabhängiges Institut  
Unterricht seit 1985



Das (Wieder-)Finden der natürlichen Aus- und Aufrichtung zwischen Himmel und Erde durch die schönen und von jedem ausführbaren Übungen führt zu geschmeidigeren Bewegungen, stärkt die Wirbelsäule, die Muskeln, Sehnen und Bänder.

Die Übungen führen zu einer bewussten Lebendigkeit und meditativen Ruhe. Die Atmung wird natürlich reguliert, die Organe bewegt, und durch die Bewahrung der Mitte in den fließenden Bewegungen können die Gedanken zur Ruhe kommen. Klar und geordnet werden wir flexibler und sanfter, ganzheitlich.



# Andreas W Friedrich

Lehrer – Künstler – Philosoph

Andreas W Friedrich (AWF) unterrichtet nicht einfach nur Tai Ji und Qi Gong...

Eine Verbindung aus Tai Ji, Qi Gong und Zen im Sinne der Konkretisierung einer integralen Bewusstseinsstruktur nach Jean Gebser sind sein Leben! Daher bedeutet Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong für ihn nicht nur eine einfache Verbindung aus Tai Ji und Qi Gong, sondern eine Synthese aus Inneren Kampfkünsten, seinem philosophisch-phänomenologischen Denken, seinen künstlerischen Ideen und den Experimentellen ZenKünsten. Ein Ansatz, der den ganzen Menschen anspricht und auch fordert, um zu einer ganzheitlichen Bewusstheit zu gelangen.

Andreas W Friedrich ist Lehrer aus Leidenschaft! Mit seiner Kreativität und Neugierde, der Freude am Experimentieren, seiner täglichen Übungspraxis und Erfahrung als Lehrer seit 1986 gelingt es ihm jeden Tag aufs Neue, seine SchülerInnen zu begeistern und mitzureißen.

Er lehrt seine SchülerInnen, mit spielerischer Leichtigkeit körperliche und geistige Grenzen zu überschreiten und die eigene Kreativität und Persönlichkeit zu entwickeln.

Als Lehrmeister ist AWF auch anerkannter Ausbilder für Tai Ji Quan und Qi Gong, Trainer und Mentor in Unternehmen und in Privatstunden, sowie Spielmeister der Experimentellen ZenKünste.

Als Autor hat AWF zahlreiche Bücher, Artikel, Lehr-DVDs, CDs sowie Kunst- und Lehrkarten veröffentlicht (siehe Seite 22). Mehr über AWF lesen Sie auf Wikipedia unter: [http://de.wikipedia.org/wiki/Andreas\\_W.\\_Friedrich](http://de.wikipedia.org/wiki/Andreas_W._Friedrich)



„Seit 1986 liebe ich es zu unterrichten, das heißt, meine eigenen Erfahrungen weiter zu geben, und Menschen durch die ‚Integralen Künste‘ des Tai Ji, Qi Gong und des Experimentellen Zen auf ihren Weg zu bringen. Dieses Erfülltsein zu lehren, diesen universellen Lebenssinn zu vermitteln, ist meine Bestimmung – dazu bin ich berufen!“

AW =



AUF WENDIGEN FÜSSEN  
AUGENBLICKE WAHRER FREUDE  
AUTHENTISCH WACHSAM FRIEDLICH  
ALLE WURDEN FRÖHLICH  
ANDREAS WOLFGANG FRIEDRICH  
AUF WEITEN FLÜGELN  
ANDERE WEGE FINDEN  
ANDERE WERDEN FOLGEN



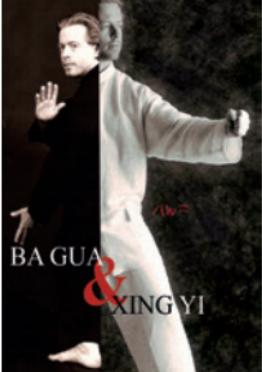
AWF wird von diesen 4 Säulen getragen, sie machen ihn aus. Die Säulen sind die 4 Tätigkeitsbereiche seines Lebens.

ALLE WIRBEL FROHLOCKEN  
ANTWORTEN WER FRAGT  
ACH WIE FROH

# 1 + 1 = 1

## Das Integrale Lehrsystem

Am Institut wird basierend auf dem Yang-Stil ein Integraler Stil gelehrt, der nicht nur Tai Ji Quan & Qi Gong zusammen bringt, sondern den Blickwinkel durch die Experimentellen ZenKünste ebenso erweitert wie durch Meditation, Waffen- und Kontaktformen und andere innere Kampfkünste wie Ba Gua Zhang und Xing Yi Quan.



### Integrale Achtsamkeit

Meditation im alltäglichen Stehen, Sitzen und Gehen und in den Experimentellen Zen Künsten

### Experimentelle ZenKünste

Konstellations- und Linienspiele, Der Weg der Stimme, Freies Bewegen



### Integrales Qi Gong

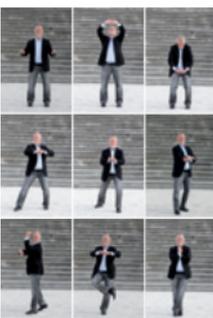


Stilles Qi Gong (Einkehr und Ruhe), Bewegtes Qi Gong (ganzheitlich bewegt), Chan Mi Gong (Die Wirbelsäulenbewegungen, um Himmel-Erde-Mensch zu vereinen.)



### Die Kunst des Stehens

63 + 1 Positionen zur Entwicklung der Inneren Kraft



### Tai Ji Quan

Lang- und Kurzformen im Integralen AWF-Yang-Stil gemäß den traditionellen Prinzipien, Vertiefungsstufen mit Fokus auf Yin&Yang-, Zentrums- und Spiral-Bewegungen, Yi und Qi in der Form, Tui Shou, Partnerübungen, Anwendungen und Kontaktform, Kampfkunstarte, Waffenformen: Schwert, Stock, Speer, Säbel, Gehstock, Kurzkeule und Fächer.

Sofern eine Form gelernt wird, ergibt sich eine spielerische Schulung der Koordinations- und Gedächtnisfähigkeit, die auch Alterungsprozessen entgegenwirkt. Themen wie Reagieren auf Partner und Gruppenverhalten, die Dimension jenseits – oder diesseits – von Gesundheit und Kampf, die Welt des Schöpferischen, Achtsamkeit im Alltäglichen, Selbstbewahrung und Selbstvertrauen werden durch die konkreten Anweisungen und unterstützenden Berührungen „begriffen“ und „behandelt“ und konkret realisiert.



# Lernen, lachen, leben

DAO – Der Andere Ort

Der Andere Ort (DAO) ist ein Klarheit, Ruhe und Harmonie schenkendes Refugium mit einer freundlichen und fröhlich-gelassenen Atmosphäre. Wenigstens für eine Stunde pro Woche können Sie den Alltag vor der Tür des DAO lassen. Hier können Sie sich auf sich selbst, auf Ihren Körper und auf das, was für Sie wichtig ist, konzentrieren und sich sammeln. In diesen besonderen Räumen spüren Sie schon bald eine positive Wirkung. Ein grüner Tee hilft dabei.

Verkehrsgünstig gelegen in der Sendlinger Straße 21, mit U-, S- und Trambahnen erreichbar und einem Parkhaus vor der Tür, können Sie Ihr wöchentliches Training wunderbar in Ihre täglichen Wege integrieren.



Der naturbelassene rot-braune Eichen-Parkettboden und die schlichten Kalkfarben machen es leicht, Ruhe zu finden und sich auf das eigene Innere und den Lehrer zu konzentrieren.

Die zirkadiane Lichttechnik folgt in Farben und Spektrum dem natürlichen Rhythmus des Körpers. Je nach Unterrichtsinhalt werden verschiedene Lichtszenen unterstützend eingesetzt.

Bei der Gestaltung des Raumes wurde insbesondere darauf geachtet, dass durch Farb- und Lichtgestaltung die körperliche Entspannung unterstützt wird. Nichts soll ablenken, vielmehr sollen natürliche Materialien im Einklang mit den Schwingungen des Körpers Einheit und Klarheit spürbar machen.



*Unsere Augen wollen genauso trainiert werden wie unsere Bewegungsmuskulatur. Besonders viel „Bildschirmarbeit“ schränkt die Bewegungsfähigkeit der Augen ein.*

*Üben Sie morgens und abends oder „zwischenrin“. Wenn Sie bereits eine Brille tragen, üben Sie vor einer Ruhephase, vor dem Einschlafen oder gleich nach dem Aufwachen. Wenn Sie sitzen, seien Sie ganz im Lot: sitzen Sie aufrecht, der Nacken ist frei, der Kopf schwebt leicht nach oben.*

1. Schauen Sie ganz weit nach oben, nach unten, nach links und nach rechts.
2. Und umgekehrt ganz weit nach unten, nach oben, nach rechts und nach links.
3. Schauen Sie in die Diagonalen, beispielsweise links oben und rechts unten, etc. Probieren Sie alle möglichen Varianten. Nachdem Sie zum Beispiel das erste Mal nach links unten geschaut haben, entspannen Sie den Blick und schauen gleich noch einmal nach links unten; Sie werden feststellen, dass Sie beim zweiten Mal noch weiter in die Diagonale schauen können.
4. Lassen Sie die Augen kreisen, erst langsam, dann schnell, abwechselnd links und rechts herum. Bewahren Sie dabei Ihr Lot und das Gefühl für Ihr Zentrum im Unterbauch.
5. „Nah & fern“ schauen: Halten Sie einen Daumen weit vor Ihren horizontalen Blick und stellen Sie abwechselnd den Daumen und dann einen ganz fernen Punkt scharf. Üben Sie mit dem linken und mit dem rechten Auge, indem Sie mit der anderen Hand ein Auge bedecken.

6. Besonders zu empfehlen bei „normaler“ Altersweitsichtigkeit. Bei regelmäßigem Üben holen Sie beim Lesen das Buch jeden Tag ganz langsam, Millimeter für Millimeter, immer näher heran.

7.1. Schauen Sie ganz entspannt und panoramahaft, mit einem ganz weichen Achtsamkeitsblick, der alles wahrnimmt. Lassen Sie das, was Sie sehen, buchstäblich in Ihre Augen hinein fallen. Dieses Yin-hafte Schauen ist eher ein Sich-Öffnen und Empfangen, ein Hereinlassen und gelassenes Aufnehmen im Unterschied zum Yang-haften „nach draußen“, zum Objekt hin gehen.

7.2. Breiten Sie Ihre Arme zu den Seiten aus, und nehmen Sie Ihre Hände wahr. Schauen Sie, wie weit der Radius Ihres Blickwinkels ist.

Ein „lassender“, nicht fixierender Panoramablick ist auch im Tai Ji Quan als Kampfkunst Thema.

8. Klopfen Sie sanft mit den Mittelfingern um Ihre Augen herum, reiben Sie dann Ihre Handflächen aneinander, bis sie heiß werden, und legen Sie die Hände wie zwei Schalen über Ihre Augen. Damit gönnen Sie Ihren Augen absolute Dunkelheit, um sich nach dem Üben auszuruhen.

*Wenn Sie in einer ruhigen Entspannung bleiben können, oder gar einschlafen – wunderbar! Falls Sie wieder ans Tageswerk gehen wollen, beschließen Sie die Übung wie folgt:*

9. Öffnen Sie die Augen ganz schnell und schließen Sie sie wieder drei Mal hintereinander, und nehmen wahr, was „da“ ist. Dann öffnen Sie langsam die Augen, lassen den Blick ins Weite gehen und stellen ihn im Nahen scharf.



# Wie fange ich an?

Probestunden, Einstieg, regelmäßiger Unterricht



**Alle Termine, Anmeldeformulare und das jeweils aktuelle Semesterprogramm finden Sie unter <http://www.awf-taiji.de>**



Sie können jederzeit anfangen, Tai Ji Quan, Qi Gong und Experimentelle ZenKünste am Institut zu lernen. Um einen ersten Eindruck zu bekommen, besuchen Sie am besten einen der Einführungsabende oder nehmen probeweise eine Stunde am regulären Unterricht teil.

Bitte melden Sie sich vorab telefonisch zu einem Einführungsabend oder einer Probestunde an!

Privatstunden mit Andreas W Friedrich sind jederzeit nach Vereinbarung möglich.

**Bei Fragen rufen Sie uns bitte an.**

## KONTAKT

Telefon: 089 / 89 89 10 40  
Telefax: 089 / 89 89 10 50  
E-Mail: [AWF@awf-taiji.de](mailto:AWF@awf-taiji.de)

Telefonische Sprechzeiten:  
Mo, Mi und Do 11 – 15 Uhr

Internet:  
<http://www.awf-taiji.de>

Facebook: <https://www.facebook.com/integrales.taiji.qigong>

Institutsanschrift:  
Sendlinger Straße 21  
80331 München

Büro- und Postanschrift:  
Geyerspergerstraße 29  
80689 München

## Wochenkurse

Um regelmäßig Tai Ji, Qi Gong und/oder Experimentelle ZenKünste zu lernen und zu üben, können Sie sich als SchülerIn am Institut einschreiben. Je nachdem, wie viele Kurse Sie pro Woche besuchen möchten, zahlen Sie eine gestaffelte Kursgebühr, die wir bequem monatlich von Ihrem Konto abbuchen.

Damit Sie beruflich und/oder privat flexibel sein können, bieten wir Ihnen auch ein flexibles Kurssystem an. Eine Reihe von Kursen findet an mehreren Wochentagen statt, so dass Sie jede Woche aufs Neue den Tag wählen können, der für Sie entspannt möglich ist.

Noch einfacher ist es bei Qi Gong-Kursen. Da diese keinen aufeinander aufbauenden Lehrstoff vermitteln, können Sie in diese Stunden jederzeit einsteigen.

Verpasste Stunden können Sie selbstverständlich während des laufenden Semesters in den regulären Wochenkursen nachholen, z.B. indem Sie in einer der folgenden Wochen mehrmals zum Unterricht kommen, um den versäumten Lehrstoff nachzuholen.

Kündigen können Sie jeweils schriftlich bis 8 Wochen vor Ende des Semesters, also zum 30.6. oder 31.12.

... oder Sie entscheiden sich für eine vertragsunabhängige 10er-Karte.

## Workshops

Unabhängig davon, ob Sie sich als SchülerIn am Institut einschreiben, können Sie an den meisten Workshops am Wochenende und/oder in den Ferien teilnehmen. Dabei gewinnen Sie bereits einen intensiveren Einblick und lernen auch Übungen, die Sie sofort in Ihr Leben integrieren können.

Lediglich einige wenige Kurse, die Vorkenntnisse voraussetzen, sind eingeschriebenen Institutsschülern vorbehalten.

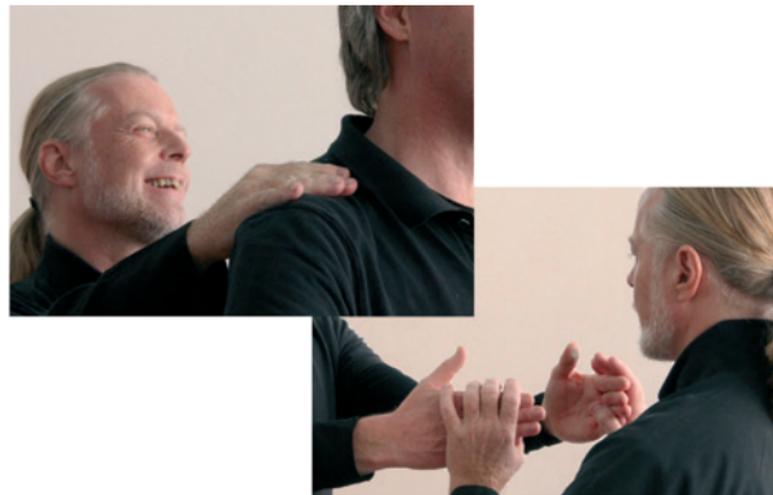


# Privatstunden

## Individuelle Anliegen und Vertiefung

Eine persönliche Betreuung bietet die wertvolle Möglichkeit, Tai Ji & Qi Gong in Harmonie und in ihrer außergewöhnlichen Vielfalt intensiver zu erfahren. Abgestimmt auf Ihre Wünsche und Vorkenntnisse entwickelt Andreas W Friedrich für Sie ein individuelles Übungskonzept, basierend auf den allgemeinen Tai Ji & Qi Gong Prinzipien wie Haltung, Zentrierung, Verwurzelung und Harmonisierung von Yin und Yang.

Sinnvoll sind Privatstunden, wenn Sie ganz persönliche Anliegen haben, seien diese psychisch oder physisch. Nach einem eingehenden Gespräch wird ein gezieltes, individuelles Programm genau auf Sie abgestimmt und entwickelt.



Auch in die Experimentellen Zenkünste können Sie sich von AWF einführen lassen.



Privatstunden können Sie jederzeit in Absprache mit Andreas W Friedrich vereinbaren. Alle Kontaktinformationen finden Sie auf Seite 12.



Wenn das Qi ungehindert fließen kann, kommen Ruhe und gelassene Vitalität in den Alltag. Durch die ungeteilte Aufmerksamkeit, die in einer Privatstunde möglich ist, erlernen Sie Tai Ji Quan & Qi Gong sehr intensiv und individuell. Im Hinblick auf Ihre ganz persönlichen Wünsche und Voraussetzungen verbessern Sie Ihre Haltung und die alltäglichen Bewegungen.

Privatstunden ergänzen und vertiefen den Unterricht in den Wochenkursen durch die individuelle Vermittlung der allgemeinen Tai Ji-Prinzipien.

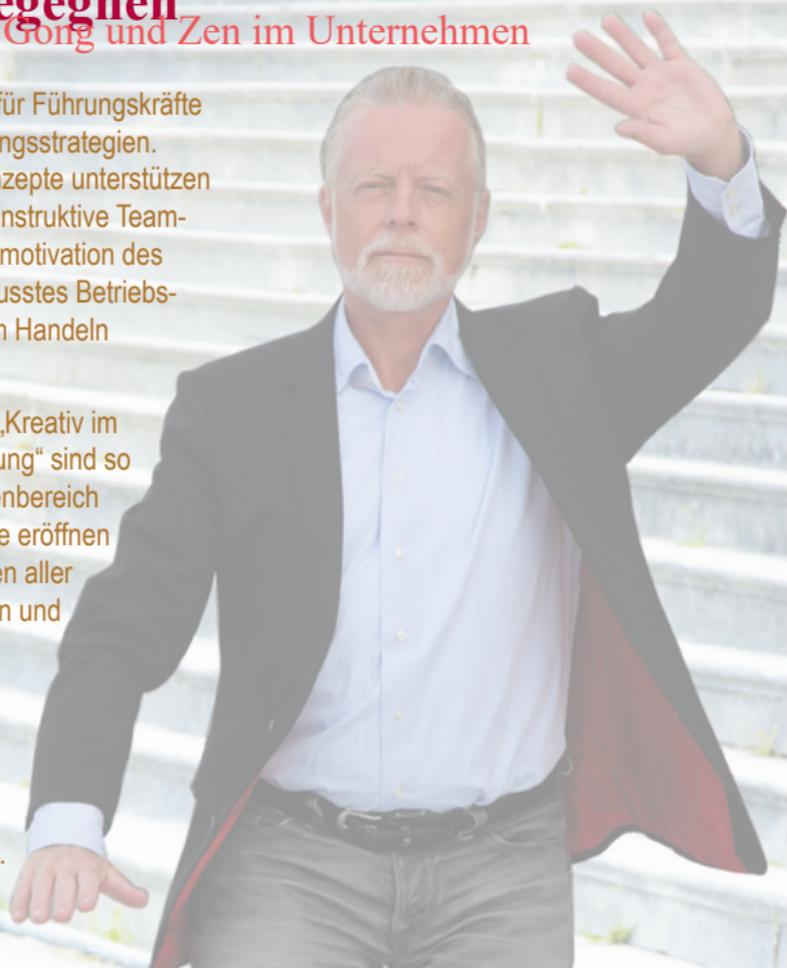
# Dem Wandel begegnen

## Integrales Tai Ji, Qi Gong und Zen im Unternehmen

Andreas W Friedrich erarbeitet für Führungskräfte und Mitarbeiter individuelle Übungsstrategien. Die ganzheitlich wirksamen Konzepte unterstützen die Kreativität, bewirken eine konstruktive Teamarbeit und fördern die Leistungsmotivation des Einzelnen. Ein gesundheitsbewusstes Betriebsklima mit selbstverantwortlichem Handeln ist die Folge.

Die Module „Souverän führen“, „Kreativ im Team“ und „Umgang mit Wandlung“ sind so angelegt, dass sie einen Themenbereich körperlich erfahrbar machen. Sie eröffnen Mitarbeitern und Führungskräften aller Firmengrößen neue Erfahrungen und Inspirationen.

Die Übungseinheiten können in einem geeigneten Raum in Ihrem Unternehmen oder im Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong in München stattfinden.



Die Module des „Integralen Managements“ beinhalten Elemente aus dem Tai Ji Quan, dem Qi Gong und den Experimentellen ZenKünsten. Sie werden je nach Anforderung zusammengestellt und basieren alle auf „bewusster Achtsamkeit“.

### Souverän führen

Natürliche Autorität ausstrahlen – Einfühlungsvermögen, Entschlusskraft und Würde, eins sein mit sich selbst und durchsetzungsfähig gegenüber den Mitarbeitern.

### Kreativ im Team

Neue Ideen, neue Impulse und – garantiert – eine neue Sicht auf die Welt, die eigene Arbeit und die Kollegen im Team.

### Umgang mit Wandlung

Ein achtsamer Blick auf die eigenen Befindlichkeiten und ein aufmerksamer und bewusster Umgang mit den eigenen Fähigkeiten sind Voraussetzung in einer Zeit, in der nichts so sicher ist wie die stetige Veränderung...

Die **WpA®** – **Die Wechselseitig-polare-Ankerung** – schafft eine Verknüpfung und eröffnet neue Wege und eine „Neue Synergie“. Gemeinsam mit Ihnen entwickelt Andreas W Friedrich zu Ihrer Informationsvermittlung passende Übungen, damit Theorie und Praxis, Denken und Fühlen, Erfahren und Handeln leichter ineinander greifen. Die WpA ist ein sinnvolles Werkzeug für Coaches, Trainer, Berater, Führungskräfte oder Unternehmer zur einfachen und effizienten Ankerung von Wissen.

# Kostbares Weitergeben

Kursleiter- und Lehrerausbildungen

berufsbegleitende, existential-integrale Weiterbildungen\*

Die Tai Ji Quan und Qi Gong Kursleiter- und Lehrerausbildungen sowie die berufsbegleitenden, existential-integralen Weiterbildungen „Kostbares weitergeben“ sind auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt. Durch die kleinen Gruppen ist eine Exklusivität gewährleistet, die das Erarbeiten und Reflektieren des gelehrtens Stoffes didaktisch und methodisch ermöglicht und eine individuelle Korrektur garantiert.

Die Reihenfolge der modularen Ausbildungen ist variabel und auch einzeln belegbar. Bei einem persönlichen Beratungsgespräch mit AWF erfahren Sie alles Nähere.

Supervision und Korrektur für Fortgeschrittene und bereits Ausgebildete auf Anfrage.

Alle Kontaktinformationen finden Sie auf Seite 12.

Module der Integralen  
Lehrer- und  
Kursleiterausbildung

## Integrales Tai Ji Quan

Langform in 169 Sequenzen

Kurzform in 16 Sequenzen / Kurzform 12x4direkt

Tui Shou / Fühlend-Schiebende Hände / Push Hands

Tai Qi Gong

Eine der 7 Waffenformen

## Integrales Qi Gong

Ba Duan Jin – Die 8 Edlen Übungen

Die 4 Wundertiere

Die Meister-/Kaiserübung

Die Daoistischen Wohltaten

Re Shen Fa / Yang Cheng Fu's

Stilles Qi Gong

Die Kunst des Stehens / Yi Quan

\* In dieser werden die Tai Ji- und  
Qi Gong-Prinzipien individuell und  
berufsspezifisch vermittelt.



KOSTBARES WEITERGEBEN

LEBENDIG AUTHENTISCH

INNOVATIV

FRÖHLICH

„Immer wieder bin ich fasziniert von den bewussten Tai Ji-Bewegungen, weil sie die Pole Yin (aufnehmen) und Yang (abgeben) ausgleichen.

Die Tai Ji-Form ist für mich ein wirklicher Schatz, der alle Prinzipien enthält.

Wenn ich sie übe, schwimme ich in die Weisheit der Traditionen und bin „lebendige Gegenwart!“

AW=

GEDULDIG  
AUSDAUERND  
BEHÄRRLICH



# Kunst-Wege

## Kreativ-innovative Entwicklungen

Der Auftakt zu Beginn und Auftakt mit Herz

Contenance

Die Kurzform 12x4direkt

Die Kurzform in 16 Sequenzen

Gehstock-, Kurzkeulen- und Fächerform als Neuentwicklungen zu den 4 klassischen Tai Ji-Waffenformen Schwert, Säbel, Speer und Stock

Formvorübungen: Wolkenhände, Abwehren & Kniestreifen, Affe & Wildpferd, Kranich & Pipa, Qi wecken

Die Kunst des Stehens in 64 Positionen

Bewegtes Qi Gong: Das AWF-Rückenset

Freie Tai Ji Bewegungen

Themenspezifische Übungsmodule

Westlich-orientierte Vermittlungsmethoden

Die Minute der Achtsamkeit

Inspiriert durch seine jahrzehntelange Lehrerfahrung, sein philosophisches Denken und seine künstlerische Kreativität hat Andreas W Friedrich eine Reihe von Übungen zur Erfahrung des eigenen Körpers und der eigenen Kreativität sowie eine Reihe von Tai Ji-Formen neu entwickelt oder zeitgemäß angepasst.

### Experimentelle ZenKünste

Ein zeitgemäßer Weg.

„hin und wech“ vom bloß Alltäglichen, in ganz frischer, lebendig-integraler Art

Konstellationen:

Das Steinspiel, die Entfaltung des Tuches, der Seilwurf etc.

Linienspiel

Der Weg der Stimme

Freies Bewegen

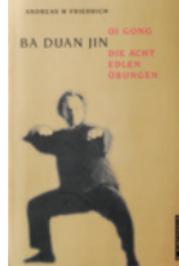


# Publikationen

Vom Lehr-Buch zur Kunst-Karte

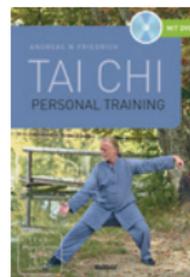
## Ringbücher und Bücher

- Qi Gong – Ba Duan Jin / Die Acht Edlen Übungen
- Qi Gong – Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit (zur Zeit vergriffen)
- Tai Ji Quan – Ruhe und Bewegung in Balance
- Bilderbücher – Form Teil I, II und III
- Meisterübung & Kaiserübung
- Tai Ji-Waffenformen
- Allerlei – Artikel
- Dies & Das – Brosamen
- Tai Chi – Personal Training
- Cheng Fu's Tai Ji Qi Gong & Re Shen Fa – Dan Tian Gong



## Audio-CDs

- Qi Gong – Wege zur Inneren Kraft
- Tai Ji – Ruhe und Bewegung in Balance
- Musik der Waffen
- Texte zum Tai Ji / Ausgewählte Gedichte und Prosa I und II: Sprecher AW Friedrich



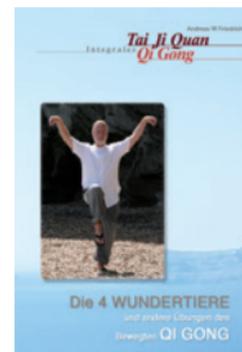
## AWF-art Kartenkollektion

- Gemälde und Experimentelle ZenKunst
- Tai Ji- und Qi Gong-Übersichten



## DVDs

- 3 Übungs-DVDs zur Langen Form des Integralen Yang Stils – Teil I, II und III
- Tai Ji Quan – Die Kurzformen: 16 Sequenzen und 12x4direkt (neu)
- Tai Ji – Die Waffenformen
- Integrales Qi Gong – Lebensenergie für den Alltag
- Bewegtes Qi Gong – Die 4 Wundertiere
- Ba Duan Jin – Die Acht Edlen Übungen / Brokate
- Tai Chi Gong – Grundlagen des Chin. Schattenboxens



Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong

DAO – Der Andere Ort



IM GRUNDE UND LETZTLICH  
IST ALLES EINFACH!  
WOHLAN DENN!  
AUF ZUM SPIELENDEN GELINGEN!

AWF

Institutsanschrift · Sendlinger Straße 21 · 80331 München

Büro- und Postanschrift · Geyerspergerstraße 29 · 80689 München

AWF@awf-taiji.de · www.awf-art.de · www.awf-taiji.de · Tel/Fax 089 / 89 89 10-40/-50

<https://www.facebook.com/integrales.taiji.qigong>