

## Sehr geehrter Herr Friedrich, lieber Andreas, AWF... – Meinungen, Reaktionen 2007 - 2010.



Ich besuche regelmässig Ihre Homepage und Ihre wöchentlichen Spruchbilder liegen mir nahe am Herzen.

...Dein Rundbrief hat mich am anderen Ende der Welt, in Patagonien, erreicht, morgen geht es von Bariloche (Anden) weiter an das argentinische Meer, und dann nach Buenos Aires. Leider bin ich bisher nicht zum TaiChi gekommen, die Abwechslungen sind zur Zeit zu gross. Wenn ich dann Ende März zurückkomme, brauche ich wohl eine kleine Nachhilfestunde. Bis dahin gruesse ich Dich ganz herzlich (aus dem Land der Mapuches)

...ich bin ganz berührt von den wertvollen Gedanken und herzlichen Wünschen, die Du uns immer zukommen lässt.

Ich bin natürlich gespannt und freue mich auf ein (vielleicht baldiges) Seminar in der Sendlinger Straße. Die Zeit überbrücke ich hier in Bad Hersfeld mit Ihren wunderbaren Unterrichtsmaterialien wie z.B. das Video "Integrales Qi Gong", für mich ein wahres Schatzkästchen.

Ich freue mich immer sehr auf meine allwöchentliche Zeit bei Dir, sie ist so etwas wie ein steter Pol geworden.

...gleich nach der Übungsstunde eine Reaktion von mir: Es wäre wirklich gut und SEHR heilsam, unter Deiner Anleitung und mit Deinen Impulsen eine Stunde lang zu stehen und nur innerlich sich zu "bewegen". Wo sonst könnte so etwas zu erleben möglich sein? Es tut sehr gut, seine Bewegungen in der inneren Ruhe und meditativ-bewußten Konzentration auszuführen. Ich könnte mir vorstellen, dass außer mir auch noch der eine oder der andere Mensch sich nach dieser inneren Ruhe und dem Leben in und aus dieser Ruhe sehnt. Vom Stehen in dieser Ruhe ist der nächste Schritt das Sich-Bewegen und dann ist das Ruhen im alltäglichen Leben. Daraus kann eigentlich nur Gutes erwachsen!!!  
Mit herzlichem Dank!

...Außerdem möchte ich mich bei Dir für die Ausbildung im November recht herzlich bedanken. Es war für mich eine sehr große Herausforderung, doch im Endeffekt haben sich die ganzen Mühen gelohnt und haben mich auf meinem innerlichen Weg ein ganzes Stück weiter gebracht. Ich denke noch gerne an die Zeit zurück und freue mich auf ein Wiedersehen.

...ich wollte Ihnen gerne ein erstes Feedback zu den acht edlen Brockatübungen geben, die ich vor zwei Wochen bei Ihnen erlernt habe:  
Ich habe es mittlerweile geschafft die Übungen am frühen Morgen fest in meinen Tagesablauf zu integrieren und meine zu bemerken, dass ich mich wesentlich besser konzentrieren bzw. auch fokussieren kann. Und das sowohl im geschäftlichen, als auch im privaten Umfeld.  
Zudem habe ich nun überhaupt keine Probleme mehr mit Müdigkeitsphasen während des Tages, die mich in den letzten Monaten doch ständig verfolgt hatten, sondern kann wirklich von morgens bis abends volle geistige, und am abend auch noch physische Leistung bringen.  
Nun weiß ich nicht, ob das mit den Übungen zu tun hat, da ich nun auch bald einen neuen, sehr spannenden Job antreten werde, der mich nach Basel verschlägt und ich dadurch natürlich sehr glücklich bin - jedoch denke ich schon, dass sich die Übungen (insb. die Bogenschieß-Übung auf die Konzentrationsfähigkeit) hierauf positiv ausgewirkt haben. Können Sie das in Ihrer langjährigen Erfahrung bestätigen bzw. haben Sie ähnliche Erfahrungen von anderen Teilnehmern bekommen?

Sie haben mein Leben geändert!

Ich habe die Diagnose einer Rheumatischen Krankheit vor ca. 10 Jahren erhalten. Die verschiedensten Behandlungsmethoden waren leider ohne Erfolg. 2009 war ein sehr schwieriges Jahr für mich, da ich in meiner Bewegung fast vollständig eingeschränkt war. Ich konnte es nur mit hoch dosierten Schmerzmitteln aushalten. Der Weg zur Arbeit und Nachhause war der reinste Spießrutenlauf.

Über den Onlineanbieter amazon.de bin ich auf Ihre DVD gestoßen und Sie bzw. Frau Eva Rehle haben mein Leben komplett verändert!

Seit Anfang Dezember 2009 übe ich regelmäßig mit Hilfe Ihrer DVD.

Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll, aber mein Leben (speziell das Jahr 2009) war sehr durcheinander und traurig. Diverse Kurse (Gymnastik) kamen für mich ohnehin nicht in Frage, weil ich mich meiner Bewegungsunfähigkeit schämte. Dazu muss ich sagen, dass ich 31 Jahre alt bin. In einer Gesellschaft wie dieser, ist es sehr schwierig körperlich nicht fit zu sein. Egal ob es Firmenausflüge mit Klettergarten sind, wo die Teamfähigkeit gestärkt werden soll oder Motivationstrainings in denen man gefilmt wird, wie man aufeinander rasch und zielsicher zugeht oder Unternehmungen mit Freunden. Wenn man Wirbelsäulenprobleme hat, sieht alles ganz anders aus und man ist nicht schnell. Unsicherheit, Angst und Stress schlagen sich wieder auf den Rücken nieder und es wird immer schlimmer und aussichtsloser. Meiner Meinung nach ist der große Druck, den wir uns aussetzen und ausgesetzt werden, eines der großen Übel. Dazu muss ich vielleicht auch noch sagen, dass ich derzeit in einer Werbeplanungsagentur tätig bin. Da ich mich die letzten beiden Monaten vermehrt mit Ihrer DVD und auch dem Taoismus beschäftigt habe, stelle ich jetzt ohnehin sehr vieles in Frage. Ich weiß nicht, was geschehen ist und ich kann es auch noch nicht begreifen, aber die letzten zwei Monate waren die Besten seit einer langer Zeit.

Ich habe viel mehr Selbstbewusstsein bekommen und ich lasse mir nicht mehr so viel gefallen. Ich nehme vieles nicht mehr ganz so ernst und weiß, was ich kann und wer ich bin. Selbst wenn ich wieder von zig Autos anhupt werde, weil ich für sie zu langsam über den Gehweg gehe, bin ich ruhig. Ich bin auch schon viel flotter geworden und kann auch abends Dinge erledigen z.B. mal einkaufen gehen etc.

Ohne meinen Lebenspartner wäre ich aufgeschmissen gewesen, er ist ein fantastischer Mensch.

In meiner Arbeit versuche ich nicht mehr alles zu kontrollieren und hinterzuräumen. Das ist auch schon einigen Kollegen aufgefallen :)

Als ich das erste Mal Ihre DVD zur Gänze durchgespielt habe, konnte ich es nicht fassen. ICH habe es geschafft... eine komplette DVD zu üben, ich war so stolz auf mich. Als Kind und Jugendliche war ich sehr sportlich, ich habe Leichtathletik Wettbewerbe gewonnen und Volleyball im Verein gespielt. Alle Übungen sind spitze, aber gerade die Chan Mi Gong Übungen haben mich beim ersten Mal zutiefst berührt.

Ich denke, es lag daran, dass ich schon so eine Schonhaltung hatte, dass mein Körper überrascht war, sich an Stellen zu bewegen bzw. die Gedanken dorthin gelenkt zu haben. Ich musste damals richtig weinen.



Zu meinem Geburtstag habe ich eine weitere DVD von Ihnen erhalten, Ba Duan Jin und Tai Chi Gong. Gestern abends hab ich noch hineingeschnuppert und ich freue mich auf die neue Herausforderung.

Ich möchte mich hiermit nochmals bei Ihnen bedanken, Sie haben viel für mich getan, meine Gesundheit verbessert, meinen Geist und Körper gestärkt und schneller gemacht.

Ich hoffe, ich habe Sie nicht mit privaten Dingen belästigt.

Danke und ich wünsche Ihnen viel Kraft und Liebe für all Ihre weiteren Vorhaben.

Ganz herzlichen Dank für die Rundmails mit den wertvollen Denkanstößen und Impulsen!  
Das mit dem Knacken (unten) ist auch witzig :-).

Fröhliche Grüsse aus Zürich  
(Fan aus Tele-Gym)

Ich bin wie eine leere Schale und möchte mich wieder mit Ihren Kursen "anfüllen". Und jedes Mal scheitere ich mit meinen Vorsätzen: Letzes Jahr , 3 OP, dieses Jahr , ich wieder eine OP und sowohl mein Sohn als auch mein Mann, schwere Stürze, Sohn, quadrizeps in Forme von Z gerissen, 1 1/2 Stunden OP, Mann: Leiter weggerutscht, schwerer Sturz, Gott sei Dank, weder gestorben noch gelähmt (es hätte leicht passieren können), 5. Lumbalwirbel mit Fissuren, 'einbetoniert', OP gut gelungen, Wadenbein glatt gebrochen. Und ich wurde zur Meisterin im Taxifahren, manchmal 5 oder 4 oder 3 oder 2 Stunden unterwegs, um dem Sohn in seinem Beruf zu helfen, und dann Mann und Sohn zum Arzt oder zum Physiotherapeut gefahren. Letzte Ausstellung (19. und 20. November), 2 Vernissagen mit über 120 Gästen. Musste die Rede halten, nachdem ich den Minutentod eines unserer besten Freunde erfahren hatte... Trauerfeier, Elternsprechtag, Konzert in unserem Haus zu Ehre des Künstlers, der plötzlich nicht kommen konnte...!!! Sie können verstehen, dass ich mich 'burn out' fühle ....  
Ich hoffe vom ganzen Herzen, dass ich im Januar **endlich** meinen Wunsch erfüllen und zu Ihren Kursen kommen kann..  
Ich wünsche Ihnen viel Licht im kommenden Jahr

...leider konnte ich gestern wegen einer Entzündung im Knie, Wade, Fußgelenk nicht zur Übungsstunde kommen, was mir SEHR leid tut, weil Du nicht nur Übungen, sondern auch noch einiges an Hintergrund etc. vermittelst! Ich hoffe, dass ich nicht zu viel versäumt habe ...!  
Hoffentlich geht es am nächsten Dienstag wieder!  
Herztl. Grüße...



Hallo Andreas,  
heut nehme ich mir mal kurz eine Auszeit aus meinem Schreibtischstress - ich bin momentan in der Vorbereitung einer Tagung mit 200 Personen am Wochenende, d.h. es ist gerade die heiße Phase - um Dir zu sagen, dass Deine emails jedesmal für mich wie ein Wink aus einer anderen Welt sind, irgendwie fühlt man Deine Ruhe und Gelassenheit und im eigenen Kopf entzerrt sich auch vieles (zumindest für einen Augenblick), was im Ungleichgewicht ist. Auch wenn Du nicht immer ein feedback bekommst, aber ich glaube, wir fühlen alle so !  
Liebe Grüße

...ganz herzlich wollte ich mich bei dir fuer die wunderbare "Zen" Stunde(n) bedanken.  
Es war meine erste Begegnung mit der Tambura - die Klaenge und auch der Gesang haben mich sehr beruehrt!

Im Uebrigen werde ich meiner Gesangslehrerin mitteilen, dass ich meiner Stimme seit heute keinen "waermeren" Klang mehr zu verleihen gedenke. Solltest du also einen wuetenden Anruf von einer Sopranistin bekommen, weisst du Bescheid:-)

Vielen Dank fuer deine immerwaehrende Inspiration, deinen Humor, und vor allem, deine Zeit und Geduld....

Wunderschöne Worte von Rilke, und genau dann, als ich sie brauchte!!! Nicht das erste Mal, daß von dir etwas genau zur rechten Zeit kommt! Danke dafür!



ich freue mich immer, wenn ich Ihre Info mit den inspirierenden Texten und Sprichwörtern bekomme. Seit einigen Jahren unterrichte ich Qigong (Stilles Qigong & Qigong Yangsheng) im Fuldaer Raum. Wie gerne möchte ich an einem Ihrer Kurse, wie die **Die Übung der 5 Elemente** teilnehmen, aber die Entfernung Fulda - München ist zwar *nur räumlich* - doch sie ist da! (wie glücklich all die Schüler, die in Ihrer Nähe wohnen). Da ich in Weiterbildungsseminaren (Qigong Yangsheng, Bonn) meine Kenntnisse im Qigong vertiefe und am buddhistisches Studienprogramm im Tibethaus Frankfurt teilnehme, sind meine *kostbaren* Wochenenden regelmäßig belegt. Vielleicht ergibt sich im neuen Jahr doch eine Möglichkeit Sie persönlich kennenzulernen. Hätten Sie Zeit und Freude in der wunderschönen Rhön ein Wochenende zu unterrichten?? Sie sehen, ich mache mir Gedanken.....! Bitte schicken Sie mir weiterhin Ihre Info Mails.  
Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und Grüsse Sie herzlichst...



Auch wenn Sie mich nicht kennen, möchte ich mich bei Ihnen bedanken, dass Sie mich zum Qigong geführt haben. Vor 6 Jahren lernte ich die acht Brokate von Ihnen in einer Kur. Ich war begeistert davon. Zu Hause besorgte ich mir gleich die DVD und war völlig fasziniert, wie Sie alles rüberbrachten. Davon wollte ich unbedingt mehr lernen und auch den Hintergrund verstehen. Da Ihr Institut mehr als 600 km von mir entfernt ist, ich wohne in einem kleinen Ort im südlichen Niedersachsen, hatte ich nicht die Möglichkeit all das zu lernen, was Sie anbieten. Ich war ziemlich krank - starke Rückenprobleme, Depressionen, Angstzustände u.v.m.

Mit Ihrer Anleitung auf der DVD merkte ich schnell, dass dies endlich der richtige Weg war. Ich begann regelmäßig zu üben. Die Rückenschmerzen verschwanden nach und nach. Dann wollte ich unbedingt Tai Chi Chuan lernen, hatte aber Pech mit der Lehrerin. Hab dann mit Qigong nach Prof. Jiao begonnen, die inzwischen auch selber unterrichtet. Die Depressionen und Angstzustände und alles andere sind nach und nach verschwunden. Ich habe ein völlig neues Lebensgefühl bekommen. Mein Selbstwertgefühl und meine Ausstrahlung hat sich enorm verbessert. Ich liebe mit einmal das Leben. Eine Therapie habe ich zwar auch noch gemacht, aber ich benötigte niemals Medikamente. Ich hätte niemals gedacht, das Qigong und Meditation mich dahin führen kann. Ich beschäftige mich sogar mit Philosophie. Hätte mir das vor 7 Jahren jemand erzählt, ich hätte ihn wahrscheinlich ausgelacht. Jedenfalls ist Qigong und Meditation mein Leben geworden. Ach übrigens, wie das mit der Energie so ist, ich habe dann vor einem Jahr einen sehr netten und guten Lehrer gefunden, der genau das unterrichtet, was ich lernen wollte. Ich bin mit den 16 Sequenzen das Tai Chi Chuan anfangen. Auch davon bin ich begeistert. Es ist eine richtige Herausforderung für mich. Der Lehrer ist übrigens ein Schüler von Ihnen und ich muss nur 50 km fahren. Ich war völlig perplex, als ich das erfuhr. Und noch viel erstaunter, dass ich dort sogar die Meditation nach Meister Li lernen konnte, die ich schon länger gewünscht hatte zu lernen. Ich hoffe noch viel bei meinem Lehrer lernen zu können.

Wahrscheinlich bekommen Sie viele solche mails. Jedenfalls noch mal vielen Dank, das ich durch Ihnen erfahren durfte, welche wunderbare Dinge es doch im Leben gibt. Weiterhin viel Erfolg mit Ihrem Institut und falls ich irgendwann mal nach München kommen sollte, buche ich bestimmt eine Privatstunde bei Ihnen.

...vielen Dank für deine Rundmails, die mich nun seit fast einem Jahr in Berlin erreichen und mir immer eine Freude sind. Vor allem natürlich die Zitate und Weisheiten, die du für deine Schüler heraussuchst und die gemäß dem Gesetz der Synchronizität mir immer dann etwas sagen, wenn ich deine Mails mit besonderer Aufmerksamkeit lese. So wie das Zitat von Christa Wolf, und sei es nur, weil ich auch bisweilen gern Unter den Linden spaziere.

Herzliche Grüsse nach München.

...nun bin ich wieder auf meiner Insel und finde als erste Mail die Deine. Und auch ich möchte zum Kursus in der Toskana sagen, daß er mir viel gegeben hat. Nicht nur für die freien und die gebundenen Wolkenhände, sondern auch für das Verständnis von Formen und Farben. Ich hatte früher ja immer nur so ein bißchen mit Kohle Landschaften nachgezeichnet. Mehr als nachzeichnen war es nicht. So war die freie Übung mit den Formen neu und spannend. Auch war die Gruppe letztlich okay - und Du warst eine - Wucht! Ich habe Dich ja nicht gekannt - bis zur Toskana, obwohl ich sicher länger als 10 Jahre Deine Schülerin bin. Und ich wünsche mir sehr, Dich wieder so zu erleben wie während der Tage und Abende in Palazzuolo.

Maria Krumpholtz

...die Gelegenheit ergreifen, mich bei allen zu Bedanken, die mir im vergangenen Jahr direkt oder indirekt etwas beigebracht, gelehrt oder zu verstehen gegeben haben. Da bist du mir natürlich als Erster eingefallen. Also: Ganz herzlichen Dank an Dich für die vielen ent- und gleichzeitig spannenden und lehrreichen Stunden, für deine Geduld und für die Weitergabe deines Könnens.



...EINFACH NUR DANK FÜR DEINE AKTIVITÄT UND DIE CHANCE FÜR MICH ES IN MEIN LEBEN ZU LASSEN. DAS TOR IST LEIDER NOCH IMMER ZU KLEIN FÜR TAI JI QUAN UND QI GONG. DOCH ES NAGT IN MIR BEIDEN MEHR PLATZ FREIZURÄUMEN.

...Danke für das originelle gestrige Fest und Beisammensein; war mal was anderes.

Eine kleine astrologische Anmerkung bezüglich deiner Rückkehr in die Sendlinger Str. nach 11,5 Jahren: Diese Zeitspanne entspricht ungefähr einem Jupiterzyklus. Mit diesem kann man gut arbeiten, wenn man bestimmte „Projekte“ im Leben angehen will. Will sagen, wenn man sich auf diesem Zyklus einlassen kann, geht oft sehr vieles leichter bzw. man kann oft mit Unterstützung rechnen. Fängt also schon gut an, dein neues Projekt!

...habe mich mal ein wenig auf deiner Homepage umgeschaut da wird man ja nie fertig :  
Bei deiner Kunst bin ich dann haengegeblieben: du scheinst ja auch alles zu machen! Klasse! Einige der Gemaelde, Kalligrafien und Fotografien finde ich sehr ansprechend.  
Wollte ich nur mal als Feedback geben.

Ohne das in vergleichbarem Ausdruck tun zu können, möchte ich wenigstens meine besten Wünsche auch für Dich zurücksenden:

I love your mails, and I love Leo Buscaglia. Thank you for quoting him so beautifully and for bringing him back to my mind.



der Weihnachtsgruss vom AWF.  
Und sie dankt ihm dafür,  
von ganzem Herzen.  
Danke,  
dass er die Wahrheit ausspricht!  
Sie sucht sich ihren Weg,  
und sie findet ihn,  
immer...

AWF

Ein kleines Feedback zum letzten Kurzform-Kurs: Wir hatten mal wieder die Gewölbspannung der Füße zum Thema. Dadurch habe ich gemerkt, daß ich beim Bogenschritt, wenn ich nicht genau darauf achte, einbreche. Weil ich auf den Innenkanten der Füße stehe, nicht auf den Aussenkanten. Ich denke, daß das nicht nur mir so geht und ich fand den Hinweis, das Gewicht mehr auf den Aussenkanten der Füße zu haben, sehr sehr hilfreich!

Bin am Dienstag in die Stunde (Kurzform) mit recht heftigen Kreuzschmerzen gekommen - habe zugunsten von QiGong und Reiki mein Taichi vernachlässigt in den letzten Monaten. Vor der Stunde habe ich mir noch gedacht, es wäre schön wenn wir heute Übungen gegen diese Kreuzschmerzen machen und prompt kamst du mit zwei für mich komplett neuen Übungen (Holzfäller und die grasende Kuh), die mir sofort gut getan haben... :)  
Danke dafür! :)

Als wir dann die Kurzform gemacht haben, war es ein neues, gutes Gefühl. Es fehlt zwar der Platz, aber ich habe mich inniger in der Gruppe gefühlt, vorher war man eigentlich immer "allein".

Hallo Andreas, ich möchte Dir gerne mitteilen, daß ich mich freue, Dich und Deine Räume kennengelernt zu haben. Es gibt mir Hoffnung weiter an meine Ideale und Ziele zu glauben und die Verbindung ist wunderbar. Die Übungen geben mir Kraft meine Schritte zu tun und ganz zu heilen.

...Du siehst ja, dass ich Probleme habe, alle Übungen mitzumachen. Das liegt an meiner MS. Leider ist es kein akuter Schub, sondern ist die MS in den chronisch progredienten Verlauf übergegangen. Solange es möglich ist, versuche ich Tai Chi mit zu machen. Viele Übungen sind auch dem ähnlich, was ich als Krankengymnastik mache.

In letzter Zeit fällt mir die Bewegung immer schwerer, muss mich öfter hinsetzen und brauche etwas zum festhalten. So lange es geht, will ich Tai Chi weiter machen. Anfangs als die Bewegungsfähigkeit noch nicht so eingeschränkt war, hat Tai Chi mir sehr geholfen. Ich hoffe, dass ich dahin wieder zurück komme und meine Bewegungsfähigkeit irgendwann wieder besser wird.

In der aktuellen Gruppe fühle ich mich sehr wohl. Es ist ein echt schönes Hobby von mir geworden. Danke für die Geduld beim Unterricht...

**...vielen Dank auch für Deine Geduld, Freundlichkeit, Humor, Ansporn.  
Ich wünsche Dir eine schöne Zeit und grüße Dich herzlich mit einem Winter-Haiku von Basho:**

NOCH EHE DAS JAHR  
VERGANGEN, IST DER FRÜHLING GEKOMMEN.  
DIE VERBLEIBENDEN TAGE -  
WIE SOLLEN WIR SIE NENNEN,  
ALTES JAHR ODER NEUES JAHR?

zwischendurch mal ein kurzes Feedback zum "Stehen" in den Unterrichtsstunden:

- Stehen mitten im Leben: zum einen fällt mir auf, dass Du derzeit wesentlich öfter "Stehen" als Übung machst, als das früher der Fall war. Zumindest meiner Erinnerung nach. Nicht, dass mir das so richtig und von ganzem Herzen und überhaupt gefallen würde - denn dadurch bleibt auch weniger Zeit für die Form. Aber - und deshalb schreibe ich Dir - es hat ganz klare Auswirkungen im Leben außerhalb der Unterrichtsstunden. Denn dadurch, dass Du das "Stehen" so kontinuierlich üben lässt, ist es irgendwie präsent - und meldet sich dann auch, bei mir in sehr vielen Situationen, in Sitzungen, beim Stehen auf Versammlungen, am Bahnsteig, beim Gehen. Das ist wie eine ständige Selbstkorrektur und das finde ich einfach klasse. Feedback an Dich: "Stehen" zeigt also Wirkung.
- Body Scan beim Stehen: Diese Übung hast Du letzte Woche mal gemacht - beim Stehen den ganzen Körper durchgehen und die Verspannungen lösen. Diese Übung ist so genial, dass ich sie abends, wenn ich heimkomme, zu Hause mache, ohne mich daran erinnern zu müssen. Das ist wie Heimkommen, Body Scan, Loslassen, der Tag ist zu Ende, Relaxen.

...Die Atmosphäre beim Unterricht im DAO und den Unterricht selbst vermisse ich sehr; das alles hatte eine so beruhigende und wohltuende Wirkung auf mich...

Ja Andreas, das ist schon ein grosser Unterschied. die Klarheit und Schönheit des neuen Raumes ist gelungen, die vielen Ablenkungen des früheren Übungsraumes entfallen, das hilft aufs Wesentliche zu focussieren. Viel Freude und Erfolg in Deinen neuen Räumen

1. Qi Gong: Ich würde ganz gerne mal wieder die "alten" Sachen wiederholen, wie z.B. "Kaiser"- und Meisterübung, die 5 (?) Tiere, die wir mal gemacht haben und vielleicht auch die Brokatübungen. Gerade für die Qi-Gong-Neulinge finde ich diese Übungen am schönsten, so hab ich auch meine Liebe zum Qi Gong entdeckt. Die Kreisbewegungen (die wir u.a. letztes Mal gemacht haben) finde ich ehrlich gesagt überhaupt nicht spannend. Ich schlafe bei denen fast immer ein...? Ich weiss, das sind viele Wünsche auf einmal....

2. Thema Partnerübungen: Ich habe den Eindruck, daß du immer mehr Wert auf Partnerübungen legst (in allen Kursen). Ich hatte lange Zeit ein sehr gespanntes Verhältnis zu den Partnerübungen, ich hatte mir oft schon gedacht, daß es schade um die schöne Zeit ist, die da "draufgeht". Doch je bewußter mir diese Abneigung zu den Partnerübungen geworden ist, umso mehr lerne ich lustigerweise die Partnerübungen zu schätzen...

Andreas

...Du hattest mehrfach auf das Qi hingewiesen, ob man das denn nun spürt, wie man es spürt usw. Ich spüre es bei vielen Übungen, eigentlich fast von Anfang an. Im Taichi habe ich erst im vergangenen Semester bei Teil 3 angefangen, bei bestimmten Bewegungen das Qi zu spüren, z.B. beim "Zurücksetzen und aufnehmen". Du hast ja in deinem letzten Newsletter Krishnamurti zitiert, den ich z.Zt. sehr begeistert lese und bei deinem Hinweis, das Qi zu spüren, wurde ich wieder einmal auf eine Frage Krishnamurtis gestoßen, die mich z.Zt. sehr beschäftigt: "Nun, haben Sie selbst herausgefunden, ob es eine Seele gibt, oder ist es nur eine Idee, die Ihnen überliefert worden ist?" Würde mich natürlich interessieren (du musst nicht antworten), ob du, der sich schon so lange mit diesen Themen beschäftigt, es selbst herausgefunden hast... :) Ich für mich kann diese Frage momentan weder mit Ja noch mit Nein beantworten... Sehr gut fand ich deinen Hinweis, daß man Taichi in Versenkung macht, sprich nicht an Alltagsachen zu denken versucht, sonst hätte das Ganze keinen wirklichen Sinn. So blöd es klingt, aber so richtig bewußt ist mir das erst bei deiner Aussage letzten Donnerstag geworden... Nun versuche ich Taichi auch mit Kontemplation ;)...

Ach, Andreas, wie ich Dich für dieses Zitat liebe!  
Nein- nicht nur für das Zitat.  
Danke, dass es Dich gibt!

*Vielen dank für die schönen Emails. Ich bin sehr glücklich, dich als Lehrer gefunden zu haben.*

**Deine Rundbriefe erfreuen immer noch mein Herz. Besonders der nachstehende Text von heute ist einfach wundervoll.  
Hoffentlich geht es Dir richtig gut!**

Danke, lieber Andreas, für die liebevolle Erklärung zum asiatischen Begrüßungsritus. Obleich ich seine Bedeutung bereits kenne und gerne so grüße, hat mich die Erklärung sehr berührt. Dir einen schönen Tag und  
Namaste!

**Ich danke allen für ihre Rückmeldungen und freue mich über weitere Reaktionen. DAODao!**

*Andreas*

AW=