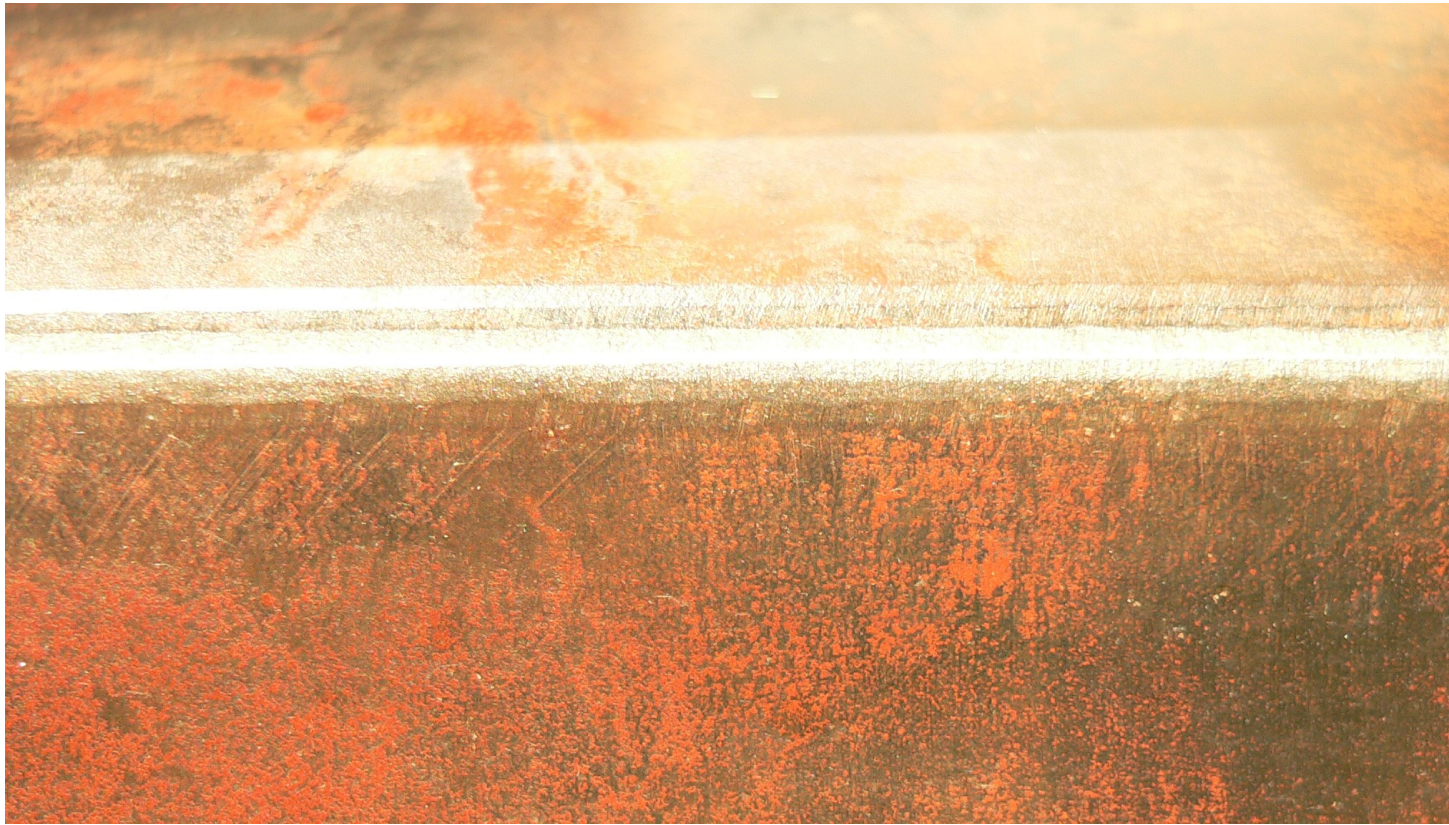




Meinungen
Reaktionen
Feedback
2 0 1 8



Gabriel (9 Jahre) ist heute tatsächlich nicht mich, sondern baumumarmend eingeschlafen!!! Qi wirkt!..Ja, gerne!!! Freut mich sehr! Er ist heute früh auch dadurch (wie ich finde) selbständig aufgewacht und, oh Wunder!!!, fühlte sich ausgeschlafen! Normalerweise sagt er, der Schlaf bringt doch nichts!!! Ich habe ihn gelobt und gesagt, dass ich es mit der Übung zusammenhängend sehe. Bei Angstkindern ist es bekannt, dass wenn sie in der Lage sind sich selbst in den Schlaf zu bringen, schlafen sie besser und Ängste treten zurück!

Allein schon der Raum wirkt therapeutisch

Nach einigen Versuchen mit anderen Formen hier in Saarbrücken bin ich seit drei Wochen wieder bei deiner Form gelandet, übe seitdem täglich und hoffe, dass ich diese Regelmäßigkeit nun beibehalten werde.

Gibst du eigentlich auch so etwas wie Intensivkurse (Wochenende oder mal ne ganze Woche in den Ferien oder so)? Oder könntest du mir etwas derartiges evtl. empfehlen?



Lieber Andreas,
nach über zehn Jahren Taiji bei Dir ist es Zeit für mich erst einmal andere Wege zu gehen.
Ich danke Dir sehr für die vielen bereichernden Stunden – zuerst noch in der Goethestraße, dann in
Deinem herrlich eingerichteten und gestalteten DAO in der Sendlinger Straße.
Du bist ein wunderbarer Lehrer, ausgeglichen, fröhlich, geduldig, vollkommen begeistert von der Lehre,
die Du auf solch schöne Weise weitergibst.
Alles, was ich bei Dir gelernt habe, werde ich mitnehmen: die Langform, die Kurzformen, Tui Shou, die
Säbelform, die Stockform, Achtsamkeit inmitten Yin und Yang, das Spüren und die Leichtigkeit, im
Wolkenhände-Sinne.
Ich wünsche Dir weiterhin so viel Energie und Freude, ganz viel Gesundheit und Licht.
Herzliche Grüße

**HAB Dank für heutige
inspirierende gemeinsame Zeit!**

Danke nochmal für die tolle Stunde. Alle waren wieder begeistert!
Ich freue mich richtig, dass so viele da waren. Zum ersten Mal war die ...konferenz mit den geforderten 8
Teilnehmern komplett 😊 WinWin
Ich komme gern nochmal auf dein Angebot zurück. Werde in mich gehen und den richtigen Kurs wählen.
Habe während der Stunde deutlich gemerkt, dass ich was tun möchte und muss. Es wird Zeit! Ich hab
einfach zu viel Energie, weiß gar nicht wohin damit.... Ist das ein Zuviel an Yang? In welchem Kurs kann
ich dieses Zuviel irgendwie ableiten?
Bis bald und liebe Grüße



HABE GESTERN MEHR ÜBER KAMPFKUNST
VERSTANDEN! HOCH SPANNEND!
HILFT MIR WEITER IN MEINEM AUFPOWERN!

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Ärzte und Anwälte in der Nachbarschaft,
dies ist eine **nachbarschaftliche Einladung** speziell für Anwälte und Ärzte rund um die **Sendlinger Straße 21 ins DAO, DemAnderenOrt**.

Am kommenden Freitag, den 23. Februar, ab 18:30h „drop in“, Beginn um 19h bis 20h ct.

Ich gebe eine **kostenfreie Einführung in TaiJiQiGong**, „um besser dazustehen“, für eine
energiespendende Haltung im Alltag, um sich physisch und psychisch zu balancieren.

Ich freue mich, wenn Sie einfach vorbeischauen.

Ich danke für Ihre Initiative und wünsche gutes Gelingen!

Sehr nett. Ich komme gern. Wir sehen uns ja übers Fenster ;-)

Guten Morgen...

VIELEN DANK!

Gestern waren die ersten Stunden und es war wieder einmal grandios.

;:))



jetzt versuche ich doch einmal eine Kurzdarstellung zu meinen ganz persönlichen und individuellen Erfahrungen mit TaiJi und alles was dazu gehört zu verfassen. Ich bin ein Freund von „Aufzählungen“, auch wenn es sich nicht so flüssig liest. Hierdurch gelingt es mir besser/leichter, die Fülle von Gedanken zu ordnen. Sollte es für Dich zu unpassend sein, arbeite ich es gern um.

- Ich habe nach langjähriger Pause mit Privatstunden vor 2 Jahren wieder bekommen. War mein Wunsch /Bedürfnis eine Auszeit des Egoismus zu nehmen, die nur mir gehört
- Zu dieser Entscheidung wurde ich durch die Summe der „Sachen“, die Gesamtheit aller Anforderungen getrieben. Dies wirkte sich in einem unruhigen Schlaf – mit aufgewühlten Träumen – und - zum ersten mal in meinem Leben - mit einem erhöhten Blutdruck sowie zu hohen Puls aus
- In kurzer/überschaubarer Zeit konnte ich meinen Puls/Blutdruck eigenständig „regulieren“, mit der Konsequenz, dass die Medikation um 50 o/o reduziert werden konnte
- Neben der klassischen Langform des TaiJi, war auch das „virtuelle“ TaiJi maßgeblich daran beteiligt. Wenn es die Zeit zulässt - aber die Umstände nicht -, durchlaufe ich die Form nur im Kopf, z.B. auch wenn ich nachts aufwache und nicht mehr einschlafen kann.
- Mit den größten Effekt haben immer noch die „kleinen“ Übungen. Gemeint sind Übungen, welche - an sich - nur der Vorbereitung für die Form dienen. Dazu zähle ich Übungen des Stehens, Aktivieren der Vorder- und Rückseite, Mudras und Mantras sowie „Atemzyklen“ durchlaufen. Ergänzen kann ich dies auch mit Übungen des Qi Gong. Leider kann ich mir die korrekten Begriffe hierfür immer nicht merken.
- Alles hat einen Effekt; ich fahre runter, werde ruhiger und dadurch kraftvoller sowie kreativer. Der Sinn wird klarer und die Summe der „Schauplätze“ im Kopf reduziert sich auf ein erträgliches Maß.



Hallo Andreas,

wie im letzten „Stilles Qi Gong“ berichtet, ging es mir einige Tage echt schlecht. Abgeschlagenheit, Schwindel und Gangunsicherheit haben mich den ganzen Tag begleitet. Ich war kurz davor zum Arzt zu gehen, weil ich einfach nicht mehr konnte. Ich hatte nicht einmal mehr die Kraft am Dienstag ins Qi Gong zu kommen. H. hat mich dann überredet und hat mich einfach mitgenommen, da mir das stille Qi Gong immer gut getan hat. Während der Übungen bin ich so richtig weggedriftet, ohne jedoch einzuschlafen. Irgendwie war ich in einer anderen Sphäre, konnte jedoch Deine Worte folgen. Hinterher war ich wie in Watte gepackt, alle Beschwerden waren schlagartig weg. Ich kann das Gefühl gar nicht richtig beschreiben, weil ich etwas noch nie erlebt habe. Ich fühlte mich wie neu geborgen und überglücklich.

Dafür möchte ich Dir danken. Viele Grüße Dein Schüler ...

Dass ich zum Taiji im Allgemeinen und über Dich und die von Dir geleiteten Kurse im Besonderen gekommen bin, gehört (und dies ist keine Übertreibung) zu den großen Glücksfällen in meinem Leben. Dafür danke ich Dir ganz herzlich.

Ansonsten hoffe ich, dass es Dir gut geht und Du eine schöne Zeit hast.

Beste Grüße

Ich würde das Sommersemester noch so gut wie möglich zu Ende bringen (evtl. dann halt im Kurs Form I), aber dann erst einmal aufhören. Ich muss dann mal sehen, wie es mit dem kleinen Buzerl wird und ob und wann ich mich zum Tai Chi davonschleichen kann. Daher würde ich jetzt erstmal zum nächstmöglichen Termin kündigen, und muss dann mal gucken wie es weitergeht. Kommen will ich auf jeden Fall wieder.



Nachdem G. von der heutigen Stunde soo begeistert war, wollte ich fragen, ob Du morgen mit ihm Young TaiJi machst?..... G. möchte sich (mit seinen 9 Jahren) als Schüler anmelden; bis auf Knieschmerzen beim Stehen findet er alles toll und möchte TaiJi lernen. Würde mich freuen, wenn Du ihn nehmen würdest und auf dem Weg der Selbstbekennung begleitest!

Lieber Andreas, gestern war eine sehr schöne Stunde, wurde mir berichtet! DANKE! Ich sehe meinen Sohn sehr gerne ruhig-glücklich und selbstbewusst! Meine Mutter trainierte fleißig ihre Fingerkoordination am Abend und zeigte sich auch TaiJi offen-fröhlich gegenüber!

Das heißt, Du hast gestern das Universum bereichert und ich wünsche, diese Wärme kommt zu Dir von der Erde zurück!

Ein Glück, frei zu sein und den Weg zu gehen...-so viel Liebe und Vertrauen von tollen Menschen (meiner Family und Dir und meinen Patienten) genießen zu dürfen...

...G. ist heute tatsächlich nicht mich, sondern Baumumarmend eingeschlafen! Qi wirkt!...

Er ist heute früh auch dadurch (wie ich finde) selbstständig aufgewacht und, oh Wunder (!) fühlte sich ausgeschlafen! Normalerweise sagt er, der Schlaf bringt doch nichts!

Ich habe ihn gelobt und gesagt, dass ich es mit der Übung zusammenhängend sehe.

Bei Angstkindern ist es bekannt, wenn sie in der Lage sind, sich selbst in den Schlaf zu bringen, dass sie besser schlafen und die Ängste sich verringern!

Aufrichtigkeit findet im DAO einen“ Eigen-ständigen 3-D-Sinn“. Dort bin ich ein Raum in einem Raum...Stufe für Stufe.

Deine Art darauf fröhlich-locker-väterlich zu reagieren, entspannt meine Gedanken....Schön für mich zu erleben, dass ehrlich auch einfach sein kann!



Lieber Andreas,

Schade, dass ihr im Moment Ferien im DAO habt (bzw. Eine hoffentlich schöne und angenehme Zeit für euch :-)) , sonst wäre ich heute Nachmittag spontan zu einem Kurs gefahren. Länger schon wollte ich dir eine E-Mail schreiben und immer hab ich es nicht gemacht, wahrscheinlich weil es sich so schwer in Worte fassen lässt. Gestern war ich hier, inzwischen in Bad Wörishofen und in meiner Ausbildung zur Masseurin und dann Physiotherapeutin, zu einem Schnuppertraining im Kurpark zum Tai Chi, ein Paar, er macht Tai Chi und sie Qi Gong. Es ist ein wunderbarer Kontakt und ich bin so froh, dass ich überhaupt jemanden habe mit dem ich in einem so wunderbaren Park wieder Tai Chi üben kann. Und doch gab es einen Moment, wo ich wieder einmal sehr traurig geworden bin deine Kurse im Moment nicht mehr besuchen zu können. Haben sie mir doch so viel gegeben. Ich habe dort und durch dich im DAO etwas gefunden, was mir etwas gegeben hat, was ich dir nicht beschreiben kann.

Es ist so wunderbar mit dir zu üben und zu laufen und die Energien in Einem jedes Mal wieder ein Stück zurück ins Gleichgewicht zu bringen, so viel Wertvolles aus jeder Stunde mitzunehmen. Du bist ein Wunder-voller Lehrer mit viel Humor und einem intuitivem Gespür für das Richtige, was im Moment gefordert und gebraucht wird.

Es finden sich immer neue und wunderbare Wege und Tore, die sich öffnen und doch bin ich traurig, nicht teilnehmen zu können.

Du bringst etwas vom Jenseitigen mit in diese Welt durch dein Wesen, deine Art und Deine Kurse. Es hat mir immer sehr viel gegeben und bedeutet, bei dir dort sein zu können. Ich hoffe bald einmal wieder bei dir im DAO üben und sein zu können. Einen lieben Gruß aus ... und ein gute Zeit.



ja, das Lachen ...

Lachen ist Medizin und macht uns glücklich.

Letzten Donnerstag war so ein Moment, nämlich als Du uns schauspielerisch dargestellt hast, wie „man“ es nicht machen sollte:

Vorhänge öffnen im Tai Ji, noch dazu mit weit aufgerissenen Augen, NEIN!

Diese, Deine Demonstration, könnte glatt im Zirkus als Clowns-Nummer durchgehen:-))

Und Clowns sind weise, ja!

In diesem Sinne, bitte unterrichte weiter mit Deiner heiteren und humorvollen Art.

So löst Du Deine Schüler und machst sie froh!



danke für deine Unterstützung und Danke auch für deine Geduld während und nach der Ausbildung. Ich hoffe, dass sich eine Supervision in der Gruppe oder dann einzeln ergibt. Getreu dem Motto: always have a beginners mind!

Und vor allem hoffe ich, dass das, was Du gibst, auch Früchte trägt und auch wieder zurück fließt. In welcher Form auch immer. Und ich freue mich auf den baldige „offizielle“ Anerkennung durch die oberste Kompetenzbehörde des zpp:-)

Unglaublich, lieber Andreas, wie Du mit allen Zitaten in Deinen Rundmails mich gerade immer da triffst, wo ich gerade nach Worten ringe. Ich würde mich sehr freuen, wenn man mal ein Buch aus Deinen Rundmails macht.

Antje

Buongiorno lieber Andreas,

wie schön und tiefgründig Deine Zitate immer sind.

Lieber Andreas

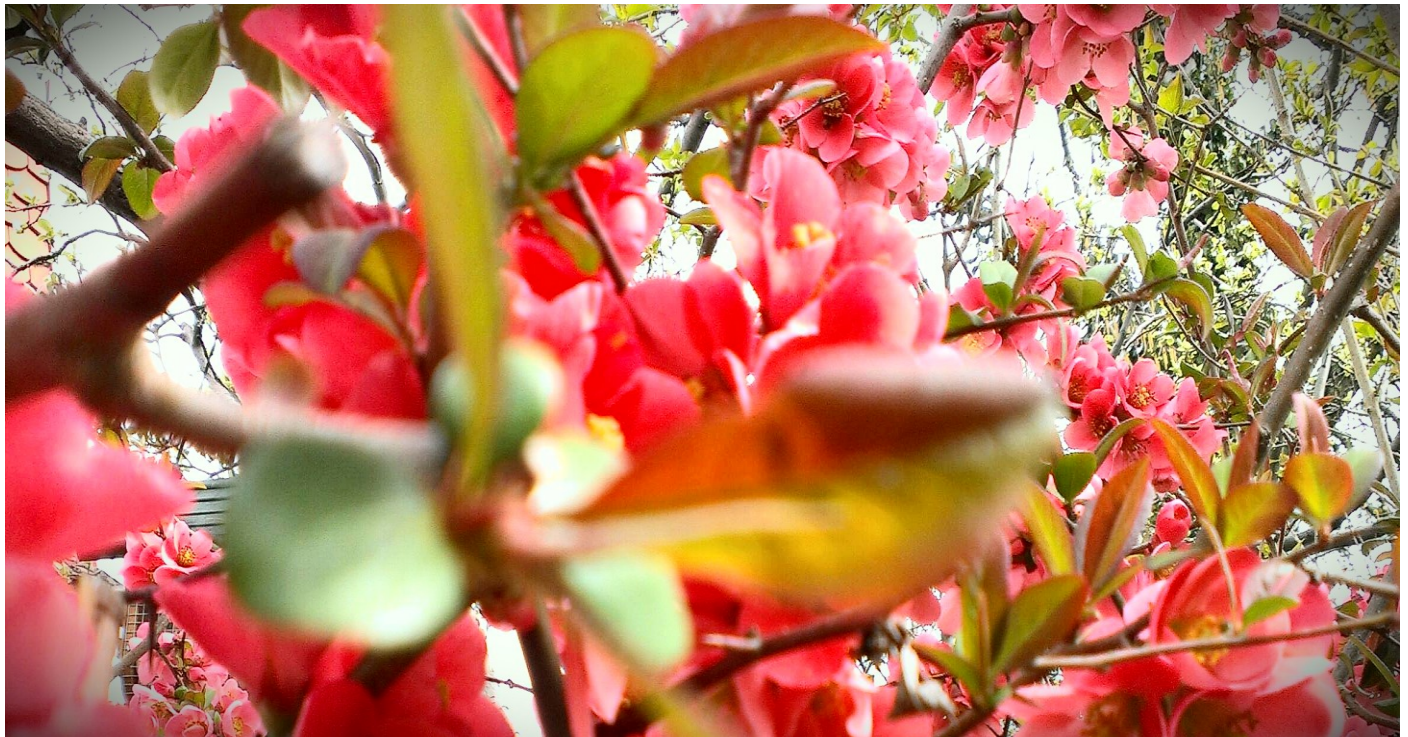
Nachdem ich diese Woche beruflich unterwegs bin, zumindest auf diesem Wege **herzlichen Dank für die zwei Zitate und den Weg des Tai Ji ...**

Unseren Gesprächsfaden werde ich gerne auch demnächst wieder aufnehmen.

In diesem Sinne auf Bald,

LIEBER HERR FRIEDRICH,
ICH WAR SEHR VON MEINER ERSTEN QI GONG BEGEGNUNG LETZTEN SAMSTAG BEI
IHNEN IM WORKSHOP BEGEISTERT.
GERNE MÖCHTE ICH MICH HIERMIT ZU IHREM WORKSHOP AM
ICH FREUE MICH AUF DIE WEITEREN ÜBUNGEN MIT IHNEN UND MIT HERZLICHEN
GRÜSSEN

„Nach sechs Monaten Tai Ji und Qi Gong gehören meine
Rückenschmerzen der Vergangenheit an. Für mich vollkommen
unerwartet und schwer zu glauben war die heilende Wirkung des
Kurses die Kunst des Stehens. Vom ganzen Herzen möchte ich
mich für Deine Kurse bedanken. Deine Worte, Dein Wissen und
Deine Energie begeistern mich jedes Mal von Neuem.“



DAODaodao
Mikro-und Makrokosmos sind eins im DAO
TaiJi als das Höchste Eine, als die Mutter von Yin und Yang

der gestrige Workshop hat mir wieder ausgesprochen gut gefallen. Allerdings sehe ich Tai Ji weniger für mich, da ich einen Kurs mit meinen neuen Arbeitszeiten nicht hinkriegen werde. Und hier und da als drop in macht Tai Ji keinen Sinn.

Aber ich bleibe dran an den **Acht Brokaten** (melde mich wegen einer Privatstunde noch gesondert), und sehe zu, dass ich es zum „Gesunden Rücken“ bzw. „Chan Mi - Qi Gong“ immer mal als drop in schaffe.

Die experimentellen Zen Küste finde ich auch ganz großartig und werde hier auch bald versuchen an einer Stunde teilzunehmen.

Noch kurz zu den Workshops: Ich war doch gestern *von diesem sehr bewegtem* ...? (ich weiß den Namen eben nicht mehr) *begeistert*. Wachsen, sinken, drehen, beugen, in alle Richtungen... Wie heißt das bitte nochmals und findet das als regelmäßiger Kurs statt? Ich meine, dass ich eben diesen Workshop nicht belegt habe.

Danke Dir für den Zuruf und herzlicher Gruß =





Viele Jahre und viele Stunden verbringe ich im DAO

immer fühle ich mich nach der Stunde bei Andreas besser als zuvor.

Ein begnadeter Lehrmeister ist er!

Die wunderbaren Erfahrungen Qi-Gong, Tai Ji Quan und Push Hands

In 2012 habe ich mir Gedanken gemacht, wie ich mich in Zukunft sportlich und geistig fit halten kann. Dabei liebäugelte ich besonders mit Qi-Gong, wegen den entspannenden und ruhigen Bewegungsabläufen, die auf mich tänzerisch und sehr beruhigend wirkten. Für mich war klar, dass Qi-Gong die Vorbereitung zu weiteren Kampfkünsten wie z.B. Tai Ji Quan und Push Hands ist.

Anfang 2013 begann ich mich intensiv mit Qi-Gong zu befassen. Als ehemaliger Kampfsportler waren für mich am Anfang viele Übungen ungewohnt. Ziemlich schnell erkannte ich, dass mehr als nur Bewegungen dahinter stecken. Die stete Unruhe und innere Nervosität, die oft beruflich bedingt sind und sicherlich auch bei mir vorhanden waren, haben sich im Laufe meiner langjährigen Teilnahmen an den Kursen deutlich spürbar gelegt. Dabei waren auch die permanenten Korrekturen von Bewegungsabläufen durch die Trainer sehr wichtig.

Die Bereitschaft sich ändern zu wollen, ist bei Qi-Gong sowie in anderen asiatischen Bewegungskünsten von großer Bedeutung.

Das Allerwichtigste, um diese anspruchsvollen Kampfkünste zu erlernen, sind die Kursgebenden. Sie sind diejenigen, die die Bewegungsabläufe sowie die Theorie korrekt weitergeben sollen.

Ich hatte zweimal großes Glück solche Menschen kennenzulernen. Einmal bei Qi-Gong mit den 15 Ausdrucksformen und 8 Brokate sowie in Tai Ji Quan mit Andreas W Friedrich. Er war und ist derjenige, der auch ziemlich komplizierte Denkvorgänge begrifflich erklären kann.

Dadurch habe ich dann auch Qi-Gong besser verstanden z.B. die Bedeutung von YIN und YANG. Tai Ji Quan war und ist für mich die Königsdisziplin.

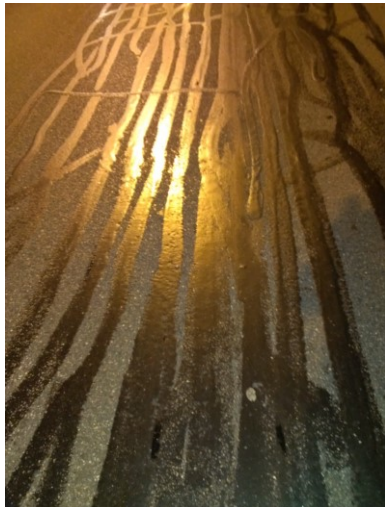
Die Form mit den drei teilen ERDE, HIMMEL und MENSCH ist eine wunderbare, anspruchsvolle Übung, die den Geist und die Beweglichkeit schulen.

Der Tui Shou/Push Hands Kurs (führend-schiebende Hände) bringt für mich weitere Einblicke in Tai Ji Quan. Hier werden Bewegungsabläufe von Tai Ji Quan in die Praxis umgesetzt und durch Partnerübungen mit Hebel-, Stoß-, Drück- und Schlagtechniken weiter vermittelt.

Zusammenfassend kann ich nur jedem empfehlen, sich Zeit zu nehmen und ein bisschen zu üben. Der Erfolg gibt mir Recht. Mein Körpergefühl und meine Konzentrationsfähigkeit haben sich stark verbessert.

Sehr oft spüre ich auch den Energiefluss des Qi's, der sich durch Körperwärme und ein Kribbeln in den Armen bemerkbar macht.

Kampfkunst ist für mich ein Hobby zum Ausgleich in meinem Leben, manchmal ein Medikament ohne Nebenwirkung, aber vor allem Meditation.





Herzlichen Dank für die zahlreichen Mails, die ich immer gerne lese.
So bleibe ich immer in Kontakt mit Euch und erinnere mich daran,
dass ich wieder einmal Taiji (Kurzform ...) machen möchte.
Vielleicht klappt es ja 2019.

Eine schöne Adventszeit und viele Grüße an alle

Vielen Dank für die guten Wünsche und das Angebot, die Stunden im
nächsten Semester nachholen zu können. Davon mache ich gerne
Gebrauch.

Für Dich auch alles Gute und eine entspannte Jahresend-Zeit,

Ich freue mich darauf, wenn's 'endlich wieder losgeht'
- bis dahin kann ich ganz viel 'sinken und wachsen'...

Danke für die vielen schönen Stunden,
liebe Grüße, bis 2019,

...danke für Deine Intensität und Tiefgründigkeit, mit denen Du uns die "Lehre" vermittelst – und auch für Deine Geduld speziell mit uns beiden....





... danke für Deine liebe Mail. Leider muss ich dir für morgen schweren Herzens absagen. Ich bin die letzten sieben Tage mit einer heftigen Mandelentzündung im Bett gelegen und muss nun am Wochenende arbeiten und eine Präsentation erstellen. Geht leider nicht anders. Auch wäre ich glaube ich noch zu wackelig für den Workshop. Sehr, sehr schade. *Ich hatte mich so auf das Stille ZiGong gefreut.*

Wir sehen uns spätestens am 19.01. zu den Wundertieren. *Und ich melde mich noch gesondert wegen einer Privatstunde Anfang Januar.*

Ich wünsche dir von Herzen schon einmal wunderschöne Feiertage und einen guten Start in das neue Jahr! *Und ich möchte mich bei dir für Deine wunderbare Begleitung und für meine Acht Brokate bedanken.*

Ich freue mich auf Dich im nächsten Jahr!

**Ich will gerne dabei bleiben und es macht mir auch richtig Freude.
Ich freue mich, wenn wir uns im Januar wieder sehen.**

.... Mit Freude und Leichtigkeit übe ich täglich Deine

Ausführungen des bewegten Qi Gong.

Als Bewegungs- und Naturmensch fühlt ich mich wohl in

den „sprachlosen“ Übungen der DVD ‚Die 4 Wundertiere‘,

die ich mit dem Meeresrauschen wunderbar umsetzen kann---

Verbunden mit recht schönem Dank...

