

**LEBENSWEG**  
**Andreas W Friedrich**



**Lehrmeister / Dozent / Autor / Philosoph / Künstler**  
**Integrales Tai Ji Quan, QiGong, Experimentelle Zen Künste, AWF-art**

Begründer des „Integralen“ Yang-Stils, um den traditionellen Yang-Familienstil zu optimieren.

AWF entwickelte die 2 Kurzformen als „Kinder der Langen Form“: Die Kf in 16 Sequenzen mit 21 YinYang Bewegungen, die Kf 12xIV-direkt mit 48 YinYang Bewegungen, die Waffenformen: der Lange Stock, die Gehstock- und Keulenform, die Kaiserübung, das AWF „AlleWirbelFrohlocken“-RückenSet und vertiefte viele klassische QiGong-Übungsreihen.

Postanschrift: Geyerspergerstraße 29 80689 München  
Institutsadresse: Sendlinger Straße 21 80331 München

Tel: +49 (0) 89 / 89 89 10 -40 Fax -50  
email: [AWF@awf-taiji.de](mailto:AWF@awf-taiji.de) <http://www.awf-taiji.de>



### PERSÖNLICHE ANGABEN

geboren am **24. 04. 1954**  
Geburtsort **Hamburg**

Grundschule  
Gymnasium

Hamburg-Harburg  
Hamburg und Düsseldorf  
Abitur in Düsseldorf (1973)



### AUSBILDUNG

seit 1973  
1974 - 1984

1983 - 1986  
seit 1983

bis Herbst 1984  
seit April 1984

06. Januar 1986  
dann bis Mai 1993

Selbststudium: Hatha-Yoga, Zazen und Feldenkrais bei **Anna Triebel**  
Studium der Philosophie / NF-Psychologie und Wissenschaftstheorie an der  
L M Universität in München  
Psychoanalyse  
fortlaufende Ausbildung in der chinesischen Bewegungs- und  
Selbstverteidigungskunst **Tai Ji Quan** und im **Qi Gong**  
u.a. bei **AI Chung-liang Huang** und **Dr. J. Zöller**  
die kurze Form des Yang-Stils bei **Toyo Kobayashi**, München  
den "*alten, authentischen Yang-Stil*", die lange Form in 108 (124) Sequenzen  
in der Tradition von **Yang Cheng-Fu** und **Yang Shou-Chung**, Hong Kong  
bei **King-Hung Chu**, London, **Frieder Anders**, **Andreas Heyden** und **Wolfgang**  
**Höhn**, Frankfurt, sowie **Ping Liang Tjoa**, Stuttgart  
Prüfung bei Meister King-Hung Chu zum "**Lehrbeauftragten der ITCCA**"  
ständige Fortbildung in **Kursen** (Schwert, Säbel, Push Hands, Da Lü, Daoistische  
Meditation und Qi Gong) und in Privatstunden bei Meister King-Hung Chu

### ZUSATZAUSBILDUNG

1990 bis 1995

seit Mai 1993  
seit 1993

April 2000

**Ba Gua Zhang** (in der Traditionslinie Dong Haichuan - Zhang Zhankui - Qian  
Shuqiao - Zhang Haihong) und  
**Hsing Yi Chuan (Xing Yi Quan)** bei **Jumin Chen**, Peking  
**"Stilles und Inneres" Qi Gong** bei **Zhi-Chang Li**, München  
**Chan Mi Gong** bei **Liu Han Wen**, **Ma Hui Wen**, **Wang Yu**  
(*Ren Bu und Zi Kong- Qi Gong*) und **Ursula Stummvoll**  
**Cosmic Healing Chi Kung** bei **Mantak Chia**, Thailand

### FORTBILDUNGSSEMINARE

Oktober 1995  
Kontakte zu namhaften Meistern:

seit 1996

**China Reise** zum "A World Conference on Taiji Training" in Peking  
Prof. **Hu Hai Ya**, **Wang Tong**, **Chen Zhen Liang**, Prof. **Guan Yong Nian**,  
**Siao Weijia** und Meister **Shi Ming**  
**Yang Zhen He** (*Tui Shou* - Privatunterricht und Synergetisches Projekt)  
**Li Zhi Nan** (*Zhi Xuan Gong*)  
**Lee Ching Han** (*Yangsheng, Daoyin*)  
**Lu Jin Chuan** (*Daoistisches Tai Ji Qigong: Wu Ji Gong, San Cai Gong*)  
**Xu Mingtang** (*Zhong Yuan Qigong*)  
**Wu Lian Zhong** (*Longmen Gong*)  
**Gerhard Vasicek** (*Zhi Neng-Qi Gong, nach Prof. Pang Huo-Meng*)  
**Mirko von Specht** (*Einweihung in den 1. und 2. Reiki-Grad, Mandala, Tarot*)  
**Chen Tai-Min** (*Shaolin Nei Jin Qi Gong*)  
**Jan Silberstorff** (*"Reeling Silk", Stehende Säule, Push Hands, etc.*)  
**Mike Sigman** (*Push Hands*)  
**Steve Tidbury** (*Tibetischer Buddhismus – Der Nachtod-Traumzustand*)  
**Share K. Lew** (*Wolkenhände Nei Gong, Erd-Meditation, Tai Ji Ruler, Shen-Übungen*)  
**Patrick Kelly** (*5 Loosening Exercises & Push Hands*)  
**Dr. Martin Zhu (Niwan Zi)** (*Das Spiel der 4 Wundertiere / Zheng Yuan Dao*)  
**Bruce Kumar Frantzis** und **Paul Cavel**, **Andrew Popovic** (*Dragon & Tiger-Qi*  
*Gong, Opening the Energy Gates, Marriage of Heaven and Earth, Bend the Bow, Ba*  
*Gua Single Palm, Gods playing the Clouds, Tai Chi Circling Hands*)  
**Howard Choy** (*Die Fünf Schrittarten & Acht Grundtechniken, Fa Chin*)  
**Li Zhi-Chang** (*Ausbildungs-Fortbildung im Stillen Qi Gong*)  
**Daniel Süsstrunk** (*Alexander-Technik*)  
**Michael Vetter** (*Zen-Künste*)  
**Dr. Yang Jwing-Ming** (*Push Hands, QiGong*)  
**Nathalie Delay** (*Kaschmirischer Shivaismus, Tandava...*)





**ZERTIFIKATE**

- 1993 **Meister-Zertifikat** in *Tai Ji Quan* (J. Chen)  
**Instructor-Zertifikat** im *Qi Gong* (J. Chen)
- 1994 **Instructor-Zertifikat** in *Ba Gua Zhang* (J. Chen)
- 1994 - 1995 Urkunden im **Stillen Qi Gong**  
(2. u. 3. Grundausbildung 07. 94 / 05. 95 **Li Zhi-Chang**)
- 1995 **Autorisierter Lehrer für Chan Mi Gong** (Das Wirbelsäulen Qi Gong)
- 2000 International Healing Tao: Cosmic Healing Practitioner Certificate Level I
- 2007 **Mitgliedsorganisation und anerkannter Ausbilder des DDQT für Taijiquan & Qigong**
- 2010 **Zertifikat zum Spielmeister der Experimentellen Zen-Künste** von Michael Vetter

**LEHRTÄTIGKEIT**

- bis Mai 1993 **Lehrbeauftragter** der International Tai Chi Chuan Association (**ITCCA**) in München
- 01. Juni 1993 **Gründung und Leitung** des freien und unabhängigen  
Tai Chi Chuan Institut (TCCI) im **DAO, Der Andere Ort** für Tai Chi, Qi Gong und Synergetische  
Projekte, **seit 2007 Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong**
- seit 1998 **Lehrtätigkeit im Ausland**, vor allem für "Neue Wege" in Spanien, Italien und Griechenland
- seit 1998 Formkorrektur-**Seminare für Fortgeschrittene** in der ökologischen Akademie Linden
- seit 1993 **TeleGym-Trainer im TV (BR und Barmer Ersatzkassen)** / Ba Duan Jin,  
Tai Chi Gong & Integrales Qi Gong
- seit 2004 **Anerkannter Lehrer des Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.**  
**Anerkannter Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.**  
**Coaching-Seminare (Boston Consulting, PLU, BTV/Bayerischer Turnverband, Audi, Schauspielstud. Gmelin, Bode Schule, Accor, Discovery, CA Deutschl., Phillip Morris u.a.)**
- seit 2007 **Mitgliedsorganisation und anerkannter Ausbilder des DDQT für Taijiquan & Qigong**

**AUSBILDUNGSLEITUNG**

- Kursleiter- und Lehrer-Ausbildungen am Institut Integrales Tai Ji Quan & QiGong:**
- seit 1999 **Tai Ji Quan** Die Kurzform in 16 Sequenzen
  - seit 1995 **Qi Gong** (Ba Duan Jin / Die Acht Edlen Übungen)
  - seit 1996 **Integrales QiGong**
  - seit 2005 **Tai Ji Quan** – Die Lange Form des Integralen Yang Stils (169 Sequenzen)
  - seit 2006 **Modulare Ausbildung für Integrales Tai Ji Quan & Q Gong**
  - seit 2007 **Ausbilder für Tai Ji & QiGong gemäß den Richtlinien des DDQT**

**SYNERGETISCHE PROJEKTE** - Seminare mit Gastdozenten

- Oktober 2004 Körper - Geist - Seele. Die Einheit in der Erfahrung (mit **Clemens Kuby**)
- Juni 2005 Kinesiolo Qi - Eine neue Dimension positiven Energieflusses (mit **H. Herzing**)
- Oktober 2005 Die Aufrichtung zwischen Himmel und Erde (mit **Daniel Süßtrunk**)
- Januar 2007 Mit Bewegung und Kontemplation in die Heilung (mit **Josè de Aquino**)
- August 2008 Tai Ji & Malerei in der Toskana (mit **Franz W. Pichler**)
- 2010 Grundsätze Ganzheitlicher Führung, Konzept WpA (mit **Dr. Andreas F. Philipp**)
- 2011 Die Kunst des Stehens im Hinblick auf die TCM (mit **Dr. Werner Staller, TCM-Arzt**)

**VERÖFFENTLICHUNGEN**

- 1994 Ba Duan Jin. Die Acht Edlen Übungen, Kirchheim Verlag, München, 2. Auflage 2003  
Ba Duan Jin. Die Acht Edlen Übungen, Video/DVD Telegym 12
- 1995 Tai Chi Gong. Grundformen des chinesischen Schattenboxens. Tele Gym 16, /DVD zur TV Serie
- 1997 Mit QiGong die Lebensenergie stärken mit Falk Scheithauer / Eva Rehle: 4. Auflage April 2002
- 1998 Tai Chi Chuan / Die Kurzform in 16 Sequenzen, Video 1998, DVD 2005, 7. Auflage 2011
- 2001 Integrales QiGong Video Tele Gym 22 / DVD mit Eva Rehle
- 2005 Tai Ji Quan: Ruhe und Bewegung in Balance und Übungs-CD, GU-Verlag, 5. Auflage 2009
- 2015 Tai Chi – Personal Training, Buch mit DVD, Weltbild-Verlag
- seit 2002 im AWF SelbstVerlag** **„Bilderbücher“** Tai Ji Quan Form Teil I, II & III, Alles Mögliche I – Allerlei Texte, Alles Mögliche II – Dies & Das/ Brosamen, Meister- & Kaiser-Übung, Daoistische Wohltaten- Tai Ji-QiGong. Tai Ji Waffenformen Bilderbuch, 2. völlig überarbeitet Auflage 2017 (auch als DVD, 2012)  
**Übungs-DVDs** zum Integralen Yang-Stil - Tai Ji Quan – Die Form  
Teil I Die Erde + Grundlegende & Aufbauende Übungen I, Teil II Der Himmel + Aufbauende Übungen II, Teil III, Der Mensch + Vertiefende Übungen - Die 9 Stehpositionen,  
Die Wundertiere und andere Übungen des Bewegten Qi Gong,  
sowie über hundert **Lehr-und Kunst-Sinn Karten**

