

Heiko Baumann

1994 hatte ich ein Seminar an der Sporthochschule Köln. Das Thema war Taoismus, Buddhismus und Konfuzianismus, die 3 großen Philosophien Chinas. Beim praktischen Teil stellte uns Teng Jian, aus Beijing, Qigong und Tai Chi vor. Seitdem bin ich dabei geblieben, bei dieser Kunst aus China.

Lernen in China

Der Wunsch entstand tiefer ins Tai Chi und Qigong einzusteigen. 1997 und 1998 konnte ich an der Sportuniversität Beijing studieren mit dem Schwerpunkt Daoyin Yangsheng Gong. Dieses System umfasst eine Vielzahl an Übungen und Abläufen des gesundheitsorientierten Qigong und Tai Chi sowie den medizinischen und philosophischen Hintergrund.

„Qigong kommt aus China gehört aber der ganzen Welt“

So ein Zitat von Prof. Zhang Guangde, dem Gründer des Daoyin Yangsheng Gong.

Seit 1998 gebe ich nun das Gelernte weiter. In der Sporthochschule Köln an Studenten, in Vereinen, Fitness-Centern, in Wochenendseminaren, im Rahmen des Betriebssports, auf Tagungen, und in Privatstunden. Seit 2008 gemeinsam mit meiner Frau als eigener Kursanbieter mit dem Namen genki Köln.

Den Kontakt zur Wurzel halten

Seit unserer Zeit in Beijing sind wir mehrmals zu intensiven Trainingsphasen nach China gereist. Prof. Hu Xiaofei und Meister Chen Bing haben uns hier fast 20 Mal besucht und Ihr Wissen und Können auch an unsere Kursteilnehmer weiter gegeben.

Die Übertragung weiter geben

2011 hat uns Prof. Zhang Guangde in einer Zeremonie als „enge Schüler“ (rushu dizi) angenommen und damit auch sein Vertrauen in uns gegeben.

Wir bleiben aber auch Schüler und lernen gerne weiter bei verschiedenen Lehrern – nicht nur in China.

Heiko Baumann

Sporthochschule Köln: Dipl. Sportlehrer/Sportwissenschaftler
Wildnispädagoge, MBSR Lehrer

- seit 1994 Tai Chi, Qigong und Meditation
- 1997/98 **Dipl. Tai Chi- und Qigonglehrerausbildung an der Sportuniversität in Beijing**
- 1998 Dipl. in **Tuina** (chin. Massage) in Beijing
- 1999 **Rückenschulleiter**
- 2003 Studium und unterrichten in Japan und China
- 2004-07 Praxis, Studium und Arbeit in einem **buddhistischen Zentrum** in Niederbayern
- seit 2006 Chen-Stil-Tai Chi
- 2007 Fünf Monate intensive **buddhistische Meditationszurückziehung** in Frankreich und Griechenland
- 2008 **Gründung von genki** mit eigenen Kursen und Seminaren
- 2008 Die neue **Rückenschule**, Qualifizierung der Konföderation der deutschen Rückenschulen
- 2009 Weiterqualifizierung in **MBSR** (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
- 2010 Weiterqualifizierung: **Rücken basic und Rücken fit**
- 2011 Zusatzqualifikation Chen Tai Chi: **Übungsleiter der WCTAG**
- 2011 100 Tage täglich **Zhan Zhuang** (Stehende Säule)
- 2011 Ernennung zum **Rushi Dizi** (outstanding and close disciple) von Prof. Zhang Guangde in Beijing
- 2011 Gewinn von **drei Goldmedaillen** beim International Tai Chi for Health Competition in Datong/China
- 2011 seit September täglicher **Tai Chi** Unterricht an der Friedensschule Köln
- 2012 Tai Chi Formen und Tui Shou Schiedsrichter-Ausbildung
- 2012 Die Phasen der 3 mal 100 Tage Chen-Meditation abgeschlossen

- 2012 Gewinn von **Silber- und Bronzemedailen** beim DYYSG International Qigong and Tai Chi for Health Competition in Beijing/China
- 2013 **Betriebliches Gesundheitsmanagement** Fortbildung IKK
- 2013 Chen **Taijiquan Kursleiterprüfung** der WCTAG
- 2014 **Zertifizierung Tai Chi, Qigong und Rückengymnastik** durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)
- 2014 Vom Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. als **Qigong-Lehrer** zertifiziert
- 2014 Vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V. als **Lehrer für Qigong** zertifiziert
- 2015 Vom Bundesverband deutscher Rückenschulen als **Rückenschullehrer** zertifiziert
- 2015 Vom Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. als **Taijiquan-Lehrer** zertifiziert
- 2016 **Silbermedaille** bei Tui Shou Turnier in Utrecht, NL
- 2016 BJJ (Brazilian Jiu-Jitsu) Weißgurt
- 2017 Zertifikat **Wildnispädagogik II** bei wildnistraining.de Uwe Belz und Team
- 2020 **BJJ Blaugurt**
- seit 2020 auch **Online-Unterricht Tai Chi und Qigong**
- seit 1998 Unterrichtserfahrung in Europa und Asien

Zusammenarbeit mit verschiedenen Krankenkassen, auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Seine Tai Chi- und Qigong-Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Naomi Hirano-Baumann

Nach dem Sportstudium in Tokyo und einigen Jahren als Lehrerin in Akita/ Japan, ging ich nach China. Drei Jahre konnte ich dort intensiv Qigong und Tai Chi lernen und studieren. Zuerst in Shanghai und dann in Beijing an der Sportuniversität. Mein Chinesisch half mir bei vielen Meistern und Meisterinnen lernen zu können.

Den Menschen helfen ein gesundes Leben zu führen

Ein ehemaliger Professor von mir aus der Studienzeit motivierte mich in China zu studieren. Ihm hatte Qigong gesundheitlich sehr geholfen.

Von Asien nach Europa

Seit 2004 lebe und arbeite ich in Deutschland. 2008 habe ich mit meinem Mann die Qigong- und Tai Chi-Schule genki Köln gegründet. Neben Kursen biete ich auch Betriebssport und Privatstunden an.

Der Weg ist das Ziel

Seit nunmehr über 20 Jahren unterrichte ich Qigong und Tai Chi und freue mich diesen asiatischen Weg weiter zu geben.

Naomi Hirano-Baumann

Tokyo Gakugei Universität: Sportlehrerin (B.A.)

Podologin und Heilpraktikerin Podologie

- 1994-1997 **Sportlehrerin** in Japan
- 1996 Chinesischunterricht und Qigong in Shanghai
- 1997-1999 **Tai Chi- und Qigonglehrerausbildung an der Sportuniversität in Beijing mit Diplomabschluss**
- 1998 Dipl. in **Tuina** (chin. Massage) in Beijing
- 2004-2007 Praxis, Studium und Arbeit in einem **buddhistischen Zentrum** in Niederbayern
- 2007 Fünf Monate intensive **buddhistische Meditationszurückziehung** in Frankreich und Griechenland
- 2011 Ernennung zum **Rushi Dizi** (outstanding and close disciple) von **Prof. Zhang Guangde** in Beijing
- 2011 Gewinn von **Gold- und Silbermedaillen** beim International Tai Chi for Health Competition in Datong/China
- 2012 Tai Chi Formen und Tui Shou **Schiedsrichter-Ausbildung**
- 2012 **German Tai Chi Open 2. Platz** mit der 24er Form
- 2012 Gewinn von **Gold-, Silber- und Bronzemedaillen** beim DYYSG International Qigong and Tai Chi for Health Competition in Beijing/China
- 2015 Vom Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. als **Qigong-Lehrerin** zertifiziert
- 2015 **Zertifizierung Qigong** durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)
- 2016 Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V. als **Taijiquan-Lehrerin** zertifiziert
- 2016 **Zertifizierung Tai Chi** durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)
- 2016 **Goldmedaille** bei Tui Shou Turnier in Utrecht, NL
- 2020 **Heilpraktikerin für Podologie**
- seit 2020 auch **Online-Unterricht Tai Chi und Qigong**
- seit 1998 Unterrichtserfahrung in Asien und Europa

Ihre Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.