

DEUTSCHE

QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

Liebe Mitglieder,

mit diesem Newsletter erhaltet Ihr erstmals kompakte Informationen über Termine und besondere Aktivitäten der Deutschen Qigong Gesellschaft in einem neuen Gewand.

Wir wollen uns bemühen, einen kleinen Service zu bieten für die Mitglieder und alle, die mit Qigong arbeiten. Wir denken da zunächst an die Bekanntgabe von Forschungsergebnissen oder auch Rezepten aus der Fünf-Elemente-Küche. Möglich wären auch Übungsbeschreibungen oder die Wirkung von Akupressurpunkten. Dazu sind wir aber auf die Unterstützung unserer Mitglieder, insbesondere der Ausbilder angewiesen. Wenn genügend Material vorhanden ist, werden wir – analog der fünf Wandlungsphasen – vier oder fünf Newsletter im Jahr verfassen.

TeilnehmerInnen Eurer Kurse können den Newsletter auch als Externe beziehen. Dazu bedarf es der Anmeldung auf der Webseite. Wer diesen Newsletter zukünftig nicht automatisch bekommen möchte, kann sich ganz unten davon wieder abmelden!

Ausbildungstermine 2013

Demnächst beginnen **neue Ausbildungsreihen zum/zur Qigong-Kursleiter/-in**

in Darmstadt ab 9. - 10. März mit [Uta Reinshagen](#)

in Weimar ab 20. - 21. April mit [Ulrike Dehnert](#) und [Antje Schnessing-Schneeberg](#)

in Esslingen/Stuttgart ab 15. September mit [Gise Schölller](#), [Margarete Pröbstle](#) und [Margot Müller](#) beim Kursleiter-Einführungstag

Neue Ausbildungen zum/zur Qigong-Lehrer/-in starten im Jahr 2013

in Marbach am Neckar ab 9. - 10. März mit [Heike Seeberger](#)

in Weimar ab 27. - 28. April mit [Antje Schnessing-Schneeberg](#) und [Ulrike Dehnert](#)

in Berlin ab 24.-25. August mit [Walter Gutheinz](#) und [Rainer Jakisch](#)

weitere Infos: [Ausbildungs-Termine](#)

Studienergebnisse AISCHU® – Information und Austausch

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studie AISCHU® (Achtsamkeit in der Schule), die von unserer Gesellschaft finanziert worden ist, werden am 15. und 16. März in Frankfurt bekannt gegeben. Gemeinsam mit Vera Kaltwasser sollen weitere Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten ausgearbeitet werden. [>>weiterlesen](#)

Das chinesische Jahr der Schlange

Seit dem 10. Februar befinden wir uns nach dem chinesischen Horoskop im Jahr der Schlange. Es endet am 30. Januar 2014. Die Chinesen kennen ähnlich wie wir auch zwölf Tierkreiszeichen. Doch anders als bei uns beeinflusst ein chinesisches Tierkreiszeichen jeweils ein ganzes Jahr. Wer mehr über das chinesische Horoskop wissen möchte ...

[>>weiterlesen](#)



Neue Broschüre: Fanhuangong

Die Beschreibung der Fanhuangong – Übungsreihe, die uns von Prof. Cong Yongchun zur Verfügung gestellt und von Dr. Friedrich Dimmling aus dem Chinesischen übersetzt wurde, ist neu aufgelegt und kann in der Geschäftsstelle angefordert werden. 28 Seiten mit Fotos und Gedichten kosten 5 Euro zzgl. Porto.

Neuer Service: T-Shirts der DQGG

Die Anregung des Öffentlichkeitsbeirats ist auf der Jahreshauptversammlung in Ellwangen begeistert aufgenommen worden. Jedes Mitglied kann für sich allein oder aber auch für seine/ihre Teilnehmer T-Shirts drucken lassen. Zur Wahl stehen verschiedene Motive und Sprüche. Vorteil für die Träger: Jeder kann sich sein Motiv auf dem T-Shirt seiner Wahl drucken lassen. [>>weiterlesen](#)

Rezepte aus der Fünf-Elemente-Küche

Mit den Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre (nach TCM) lässt sich das Fließen des Qi spürbar unterstützen. Von Mitte Februar bis Ende April ist die Wandlungsphase Holz vorherrschend. Die Geschmacksrichtung der Holzphase ist der saure Geschmack, die entsprechenden Organe sind Leber und Gallenblase. Im Frühjahr sollten vor allem frische Kräuter Verwendung finden und die Farbe Grün die Essenaufnahme bestimmen – aber nicht dominieren. Deswegen empfehlen wir hier das leckere und frische Zitronen-Risotto und die stärkende Grünkernsuppe. [>>weiterlesen](#)



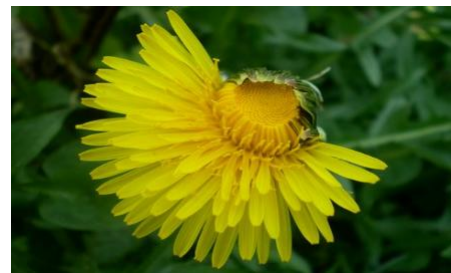
Qigong und Lebensqualität – eine wissenschaftliche Studie aus Taiwan

Eine wissenschaftliche Studie aus Taiwan konnte die positive Auswirkung auf die "gefühlte" Lebensqualität der Teilnehmer feststellen. Sandra Willeboordse hat auf dem Arbeitskreis "Qigong und Medizin" im April 2012 diese Arbeit vorgestellt. [>>weiterlesen](#)

Zum Schluss ein Weisheitsspruch zur Wandlungsphase Holz

*Still sitzend, nichts tuend,
kommt der Frühling
und das Gras wächst von allein.*

Wir wünschen einen guten Start ins beginnende Frühjahr mit ausgeglichenem Leber-Qi und freuen uns auf eine Rückmeldung zu diesem Newsletter



der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit
Ralf Jakob – Vera Kaltwasser – Helmut Schmidt

Hier klicken falls Sie den [Newsletter abbestellen](#) | [Mailadresse ändern](#) möchten

Wir versenden den Newsletter als Rundmail an unsere Abonnenten. Er kann von allen Interessierten auf unserer Website bestellt werden.

Anschrift:

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e. V.
Guttenbrunnweg 9
Dietenheim 89165
Germany

[Nehmen Sie uns in Ihr Adressbuch auf](#)

