

01.10.2013

Newsletter Oktober 2013

Hallo liebe Mitglieder,

die Blätter färben sich goldgelb bis rot und fallen zu Boden, die Ernte auf den Feldern und von den Bäumen ist eingebracht – der Herbst ist da. Es wird höchste Zeit für unseren Newsletter in der Wandlungsphase Metall. Es heißt nun Abschied nehmen von der Fülle des Sommers, die Ernte einbringen, Bilanz ziehen, Gutes und Schlechtes voneinander unterscheiden – und die Funktionskreise der Lunge und des Dickdarms stärken, damit das Immunsystem gut arbeitet.

Jahreshauptversammlung unserer Gesellschaft vom 8.-10. November in Fulda

Es ist noch nicht zu spät, sich für dieses wichtige Treffen anzumelden!

Im Bonifatiushaus in Fulda werden wichtige Fragen diskutiert und entschieden: die Durchführung eines Qigong-Kongresses (statt den üblichen Qigong-Tagen) im Jahr 2015, Diskussion über die Qualitätssicherung unserer Aus- und Weiterbildung und die zukünftige Zusammenarbeit mit dem "Deutschen Dachverband Qigong und Taijiquan" (DDQT).

Einladungstext, Programmablauf und Tagungsordnung sind im Mitgliederbereich einsehbar und können dort heruntergeladen werden. Anmeldungen zur Teilnahme nimmt die Geschäftsstelle entgegen.



Treffen der Arbeitskreise im Jahr 2013

Für die Qigong-Übenden in ganz Deutschland sind seit vielen Jahren gesellschafts- und vereinsübergreifend acht Arbeitskreise zu verschiedenen Einsatzbereichen und Zielgruppen des Qigong aktiv. Die Teilnahme an den Arbeitskreistreffen steht jedem offen und ist nahezu kostenfrei.

Die nächsten bzw. letzten Treffen in diesem Jahr sind:

26. Oktober

Treffen des Arbeitskreises "Qigong mit älteren Menschen" in Neustadt/Weinstraße (Region Süd-West)

2. November

Treffen des Arbeitskreises "Qigong mit älteren Menschen" in Masbrock bei Bad Bevensen (Region NORD)

30. November 2013

Treffen des Arbeitskreises "Qigong und Medizin" in Bonn

30. November 2013

Treffen des Arbeitskreises "Qigong und Arbeitswelt" in Oldenburg

[Übersicht der Arbeitskreise](#)

Ausbildungstermine

Eine neue Ausbildungsreihe zum/zur **Qigong-Kursleiter/-in** startet noch in diesem Jahr

- am 9.-10.November in [München](#) mit Gudrun Brandstetter und Dieter Hölle
- und zeitgleich (9.-10.11.) beginnt in Illertissen eine Lehrerausbildung mit [Beate Hübner](#) und [Meister Jiang](#)

weitere Infos: [Ausbildungs-Termine](#)

Weiterbildungsreihe "Qigong im Alter"

Im März 2014 beginnt in Nürnberg die dritte Weiterbildungsreihe für alle Kursleiter_innen, die sich besonders für die Arbeit mit älteren Menschen qualifizieren möchten.

- Grundlagenmodul: 29.–30.03.2014
- Knochen und Stand: 15.–16.11.2014
- Herz, Atem und Mitte: 14.–15.03.2015
- Kopf und Geist: 26.–27.09.2015

Alle Module können auch einzeln besucht werden.

Weitere Infos: [Qigong für ältere Menschen](#)



Qigong wirkt sich positiv für alle über einen längeren Zeitraum Übende aus – sagt die Forschung

Genau zum Herbst und zur Wandlungsphase Metall passen die Forschungsergebnisse von Dr. Gerlinde Wunder. In ihrer Dissertationsschrift "Diskurs zur Bedeutung von Qigong für Menschen ab 50" beschreibt sie die positiven Auswirkungen hinsichtlich Persönlichkeit und Lebensqualität bei Menschen, die über einen längeren Zeitraum Qigong praktizieren.



"Qigong kann einen Weg für das zunehmende Alter bieten, um persönliche und gesundheitliche Kompetenzen zu erhalten und auch zu verbessern" – so lautet das Fazit der Pflegewissenschaftlerin.

[Weiterlesen](#)

Meridiandehnung für Lunge und Dickdarm

Zur Stärkung der Funktionskreise Lunge und Dickdarm empfehlen wir heute eine Dehnungsübung für den Lungen- und Dickdarmmeridian.

Nicht nur in diesen Tagen des Herbstes wirkt diese Übung besonders am Morgen nach dem Aufstehen. Sie erfrischt und vertieft die Atmung und hilft der morgendlichen Darmentleerung.

[Weiterlesen](#)



Herbstrezepte aus der Fünf-Elemente-Küche

Im Herbst ist es ganz wichtig, die körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren und insbesondere die Funktionskreise von Lunge und Dickdarm zu stärken. Die Ernährung wird bestimmt von schützenden und erwärmenden Nahrungskomponenten sowie dem scharfen Geschmack. Leicht scharfe Gemüsearten wie Lauch, Fenchel, Rettich und Meerrettich sowie kräftige Suppen aus Wurzelgemüse bieten eine nahrhafte Grundlage für die besonderen Witterungsbedingungen dieser nasskalten Jahreszeit.



Wir empfehlen diesmal einen Radieschensalat und Esskastanien mit Kürbiscurry.

[Weiterlesen](#)

Geklopfte Sprüche aus China

Manchmal ist es ganz gut, sich auch etwas bei chinesischen Redensarten und Sprüchen auszukennen. Denn chinesische Redewendungen veranschaulichen häufig grundlegende Leitlinien des menschlichen Handelns und Denkens, so wie die folgenden Beispiele:

(Quelle: www.deutsch-chinesische-allgemeine.de)

机会靠把握,不是靠等待

ji hui kao ba wo, bu shi kao dengdai

Wenn sich eine Chance bietet, sollte man diese nutzen, anstatt sich darauf zu verlassen, dass bald die nächste kommen wird.

[Weiterlesen](#)



*Wenn du die Vergänglichkeit voll einsiehst, wirst du dein Bestes tun
um deine Lieben hier und jetzt glücklich zu machen.
Der Vergänglichkeit bewusst, wirst du positiv, liebend und weise.
Vergänglichkeit ist eine gute Nachricht.
Ohne Vergänglichkeit wäre nichts möglich.
Durch die Vergänglichkeit stehen alle Türen für Veränderung offen.
Vergänglichkeit ist ein Werkzeug für unsere Befreiung.*

Thich Nhat Hanh

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren
sowie einen genussreichen Herbst
wünscht

der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit
Ralf Jakob – Vera Kaltwasser – Helmut Schmidt
oebi@qigong-gesellschaft.de