

01.01.2014

Newsletter Januar 2014

Hallo liebe Mitglieder,

obwohl uns der Blick nach draußen in die Natur derzeit etwas ganz anderes sagt, befinden wir uns doch mitten im kalendarischen Winter. Höchste Zeit also für den Newsletter der Wandlungsphase Wasser!

Während die einen den Winter vor allem mit Kälte, Rückzug, Einsamkeit, Tod und Sterben verbinden, sehen die anderen schon in den Wurzeln und Samen unter der harten und kalten Erdoberfläche schon die Basis für einen Neubeginn, für Entstehen und Wachsen.

So wird auch dieser Newsletter gegliedert sein: nach einem Rückblick auf das Wichtigste im vergangenen Jahr und dem Blick auf das Hier und Jetzt befassen wir uns auch mit der Zukunft: neue Aus- und Weiterbildungen und das chinesische Neujahrsfest.

Austritt aus dem Dachverband

Eine der wichtigsten Entscheidungen (vielleicht in Erfüllung des Jahres der Wasserschlange, das ja "große Veränderungen" ankündigte?) des vergangenen Jahres war der beschlossene Austritt unserer Gesellschaft aus dem Dachverband DDQT (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan), dessen Gründungsmitglied wir im Jahr 2003 waren.

[Zur Presseerklärung](#)

Unsere Flyer nun in Neuauflage

Der "rote" und der "gelbe" Flyer haben zum Ende des letzten Jahres eine Neuauflage erfahren. Mit neuen Fotos und einigen kleinen Veränderungen können diese Flyer von unseren Mitgliedern für die Öffentlichkeitsarbeit und zur Werbung eingesetzt werden.

Der "rote" Flyer trägt nun den Titel "Was ist Qigong" und beantwortet einmal diese Frage allgemein verständlich und stellt dazu unsere Gesellschaft kurz vor.

Der "gelbe" Flyer mit dem Titel "Mit Qigong älter werden" ist für die Arbeit mit älteren Menschen gedacht. Beide Druckerzeugnisse können wie bisher über die Geschäftsstelle kostenfrei angefordert werden. Neu ist die Möglichkeit, die Flyer auch als Datei per Download in digitaler Form zu erhalten.

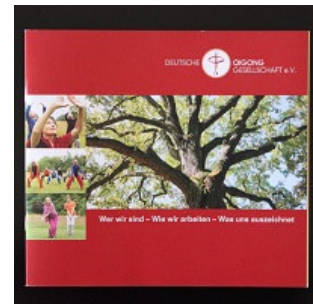
[Mit Qigong älter werden \(PDF\)](#) | [Was ist Qigong? \(PDF\)](#)



Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT präsentiert sich mit der Image-Broschüre

Diese vom Öffentlichkeitsbeirat neu verfasste Broschüre soll die nun notwendige Kontaktpflege mit den Krankenkassen und Spitzenverbänden im Gesundheitswesen unterstützen. Sie steht daher nur für diese Aufgaben zur Verfügung. Alle Interessierte können die Broschüre aber im Download-Bereich "Über uns" herunterladen.

[Wer wir sind – Wie wir arbeiten – Was uns auszeichnet \(PDF\)](#)



Neue Ausbildungen in 2014

- am 1./2. März 2014 startet in [Berlin](#) eine neue Lehrerausbildung
- ab 15.-16. Februar beginnt in [Stuttgart](#) eine weitere Lehrer-Ausbildung
- am 15./16. März kommt im [München](#) ebenfalls eine neue Lehrer_innen-Gruppe zusammen
- am 29./30. März startet in [Marbach/Neckar](#) eine neue Ausbildung zum Kursleiter/ zur Kursleiterin
- vom 1.-4. Mai beginnt auch in [Hamburg](#) ein neuer Ausbildungszyklus zum Qigong-Kursleiter/ zur Qigong-Kursleiterin

Spezialausbildung Qigong mit Kindern und Jugendlichen

Neu im Angebot der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT ist die Spezialausbildung zum/ zur Kursleiter_in Qigong mit Kindern und Jugendlichen in Berlin. Sie beginnt am 08./09. März 2014 und dauert 27 Monate. Das Lernprogramm verteilt sich auf 14 Wochenenden und zwei viertägige Seminare. Die Ausbildung orientiert sich an den Ausbildungsrichtlinien der DQGG e.V. [Flyer \(PDF\)](#)

Ebenfalls neu: Zertifizierte Ausbildung zu AISCHU - Achtsamkeit in der Schule

für Qigong-Lehrer oder Qigong-Kursleiter, die im pädagogischen Setting tätig sind oder tätig werden wollen. (Wissenschaftliche Begleitung Prof. Dr. Kohls, der die von der DQGG beauftragte Studie durchgeführt hat).

Die Ausbildung findet in Freiburg statt. Sie beginnt mit einem Wochenende vom 16. bis 18. Mai 2014 (Für TeilnehmerInnen, die an dem Wochenende im März 2012 in Frankfurt teilgenommen haben, kann das erste Ausbildungswochenende entfallen). Das Lernprogramm verteilt sich auf 5 Wochenenden und erstreckt sich über ein Jahr. [Ablauf \(PDF\)](#)

Weiterbildung Qigong im Alter

Interessant für alle Kursleiter_innen und Qigong-Lehrer_innen, die sich für die Arbeit mit älteren Menschen in Volkshochschulen, Einrichtungen der Altenhilfe, Senioren-Residenzen und Altenheimen qualifizieren möchten, könnte die Seminarreihe "Qigong im Alter" sein, die ab 29./30. März bereits zum dritten Mal in Nürnberg durchgeführt wird. Alle Kursleiter_innen erreichen mit diesen 52 UST die von den Krankenkassen geforderten 300 Ausbildungsstunden. [Flyer \(PDF\)](#)

Die **Arbeitskreise "Qigong mit älteren Menschen"** treffen sich für jeweils einen Tag dezentral an verschiedenen Orten in Deutschland:

- am 1. Februar in Hamburg
- am 8. Februar in Nürnberg
- am 22. März in Landau
- am 12. April in Masbrock bei Bad Bevensen

Weitere Infos auf unserer [Webseite](#)

Qigong-Kongress, Philosophie- und Praxistage am 3. und 4. Mai in Hamburg

Ausrichter dieses Kongresses ist die Fitness-, Freizeit- und Gesundheitssport gGmbH (VTF) in Kooperation mit den wichtigsten Qigong-Verbänden und –Vereinigungen. Die Deutsche Qigong Gesellschaft ist Kooperationspartner dieses Kongresses, d.h. wir unterstützen den Veranstalter entsprechend unserer Möglichkeiten. Unsere Mitglieder erhalten einen Rabatt von 20 Euro auf die Kongressgebühr. [Flyer \(PDF\)](#)|[Programmheft \(PDF, 5MB\)](#)

Rezepte aus der Fünf-Elemente-Küche

In den Wintermonaten, wenn die Natur auf Rückzug und Verharren eingestellt ist, sammelt die Erde neue Kraft für den folgenden Wachstumszyklus. Die starke äußere Kälte ist der Hauptgrund für viele Winter- krankheiten.

Als köstlich wärmende und schnell zubereitete Wintersuppe empfehlen wir heute die Karottensuppe mit Ingwer.

[Weiterlesen](#)

Die Mär von der heißen Zitrone

Wer kennt sie nicht, die Empfehlung, gerade bei Kälte und Nässe eine heiße Zitrone zu trinken?

Doch was ist dran an dieser Behauptung?

Wir betrachten die Wirkung dieser Empfehlung aus westlicher und östlicher Sichtweise.

[Weiterlesen](#)

Meridian-Dehnung Niere und Blase

Die Meridiane Blase und Niere bilden nach chinesischer Vorstellung im Gesamtorganismus ein Funktionspaar und sind der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. Daher passt diese Meridiandehnungsübung hervorragend zum Newsletter im Winter.

[Weiterlesen](#)

Das chinesische Jahr des Holz-Pferdes beginnt am 31. Januar

Am 31. Januar beginnt mit dem Neumond gemäß dem chinesischen Horoskop das Jahr des Pferdes. Es endet erst am 18. Februar 2015. Wer mehr über das chinesische Horoskop und das Jahr des Pferdes wissen möchte ...

[Weiterlesen](#)

Geklopfte Sprüche aus China zum Thema Wasser

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 – diesmal passend zum Element Wasser:

[Weiterlesen](#)



*Im Grunde des Herzens eines jeden Winters
liegt ein Frühlingsahnen,
und hinter dem Schleier jeder Nacht
verbirgt sich ein lächelnder Morgen.*

Khalil Gibran

In der Hoffnung, dass Ihr diesen steten Wechsel von Yin und Yang selbst erfahren könnt,
wünschen wir alles Gute zum Start ins neue Jahr

der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit

Ralf Jakob – Vera Kaltwasser – Helmut Schmidt

oebi@qigong-gesellschaft.de