

01.06.2014

Newsletter Juni 2014

Hallo liebe Mitglieder,

der Sommer hält mit Macht Einzug und so ist es an der Zeit für den nächsten Newsletter für die Wandlungsphase Feuer!

Der Sommer ist die Zeit, in der die Pflanzen und Kreaturen ihr volles Potential entfalten. Im Sommer dominiert eindeutig die Yang-Energie: Das Sonnenlicht, die Wärme und die Aktivitäten der meisten Lebewesen sind auf ihrem Höhepunkt. Genau wie der Sommer ist auch die Wandlungsphase Feuer expansiv, ausbreitend, strahlend und warm.

So wird auch dieser Newsletter wie ein kleines Feuerwerk an Wissenswerten daher kommen und dabei nicht den Anspruch auf Vollständigkeit erheben.

### **Austritt unserer Gesellschaft aus dem Dachverband DDQT**

Wie schon mehrfach berichtet und kommuniziert, hat sich unsere Gesellschaft auf der Jahreshauptversammlung in Fulda im November 2013 entschieden, aus dem Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan auszutreten. Anja Streiter und Birgit Halberstadt, zwei unserer fünf gleichberechtigten Vorstände, haben in einem Interview mit Helmut Oberlack und Dietlind Zimmermann vom Taijiquan & Qigong Journal über die Hintergründe dieser Entscheidung Stellung genommen und informiert.

Das Interview im genauen Wortlaut wurde uns vom tqj dankenswerterweise zur Verfügung gestellt und steht hier zum Nachlesen bereit. [Zum Interview](#)

### **Neuer Infostand im Einsatz**

Damit die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT sich und ihr umfangreiches Angebot in der Aus- und Weiterbildung darstellen kann, wurde nach der sog. "Image-Broschüre" nun auch ein neuer Infostand mit zwei neuen Roll-ups angeschafft. Beim Qigong-Kongress im Hamburg war er bereits im Einsatz und hat dort auf großes Interesse gestoßen, wie Vorstand Fotini Papadopulu berichtete.



### **Weiterbildung für Lehrer und Pädagogen zu Achtsamkeit und Qigong im Unterricht ab 25. Juli in Freiburg**

Für Kurzentschlossene bietet sich die Möglichkeit, sich für das Programm AISCHU (Achtsamkeit im Unterricht) und seinem Einsatz im Unterricht zu qualifizieren.

[Weiterlesen](#)

## Nächster Ausbildungsbeginn 26. Juli 2014 in Braunschweig

Wer noch in diesem Jahr eine Qigong-Ausbildung beginnen möchte kann dies ab Ende Juli in Braunschweig mit den Ausbildern Elvira Glück und Olaf Lüderitz tun.

Weitere Infos [auf der Webseite](#)



## Neue Kursorte in Altdorf und Dortmund

Zu unseren bisherigen 14 Kursorten werden im Jahr 2015 zwei weitere dazu kommen: Altdorf bei Nürnberg und Dortmund.

Das Team Altdorf bildet das „Qigong-Kleeblatt“ Gerda Fürstenhöfer, Ralf Jakob und Maria Christl, in Dortmund arbeiten Olaf Lüderitz und Birgit Halberstadt als Ausbilder-Tandem zusammen.

Am 20. Februar 2015 startet in Altdorf die erste Ausbildung zum/zur Kursleiter\_in mit Schwerpunkt "Qigong im Alter" mit insgesamt 300 UST. Hier werden die Inhalte der Weiterbildung „Qigong im Alter“ in die Ausbildung integriert.

Weitere Infos [auf unserer Webseite](#)

Die 1. Ausbildung zum Qigong-Lehrer in Dortmund beginnt am 21. März 2015 und dauert vier Jahre (500 UST). Weitere Infos hier [auf der Webseite](#)

## Qigong im Park – Aktionen starten wieder

Bereits zum siebten Mal veranstalten unsere Kursleiter und Lehrerinnen an vielen schönen Plätzen in Parks, im Wald, an Binnenseen, am Meer – und immer unter freiem Himmel - kostenfreie Mitmach- und Kennenlernaktionen, vielleicht auch ganz in Ihrer Nähe.

[Zu den Terminen](#)



## Qigong-Forschungen in China

Einen kleinen Überblick über eine ganze Reihe erstaunlicher Forschungsergebnisse in China seit den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts hat Frau Prof. Yiyi Zhu im Netzwerk**magazin** des „Taijiquan und Qigong Netzwerkes Deutschland e.V.“ veröffentlicht.

[Weiterlesen](#) (PDF)

## Rezepte für die Sommerküche

Der Sommer entspricht in der Chinesischen Medizin dem Element Feuer und ist gleichbedeutend mit der Zeit der Sommerhitze, des vollen Lichtes und der Lebensenergie. Unsere Aktivitäten sind vermehrt nach außen gerichtet. Wir suchen eher schattige Plätze unter Bäumen und trinken mehr als zu anderen Zeiten. Die Ernährung im Sommer sollte daher leicht kühlend - aber nicht eiskalt und abkühlend – saftig, erfrischend und ähnlich leicht wie im Frühling sein. Erfrischende Gemüsearten wie Tomaten, Gurken, Paprika, bittere Blattsalate wie Radicchio oder Rucola und frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei sollten unseren Speiseplan bestimmen. Für die langen warmen Sommerabende in netter Gesellschaft sind eher ein kühlendes Weizenbier oder ein junger, frischer Weißwein oder Rosé als (energetisch "wärmender") Rotwein zu empfehlen. Diese kühlen die Hitze, besänftigen das Herz-Feuer und beruhigen den Geist Shen. Zu meiden sind in dieser Jahreszeit trocknende und energetisch heiße Nahrung wie Kaffee und scharfer Alkohol, aber auch eiskalte Speisen und Getränke, denn sie blockieren die Verdauungsenergie.

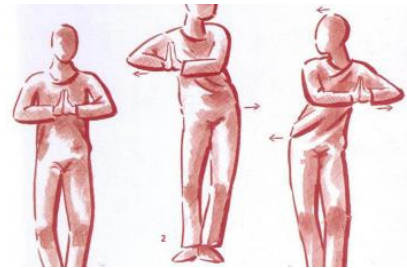


Wir empfehlen für wirklich heiße Tage diesmal eine kalte Tomaten-Gemüsesuppe!

[Weiterlesen](#)

## Meridiandehnung für Herz und Dünndarm

Dem Element Feuer sind die beiden Funktionskreise des Herzens zugeordnet: zum einen Herz- Dünndarm („kaiserliches Feuer“) und dann Kreislauf - Drei-Erwärmer („ministerielles Feuer“). Das „Herz“ ist der Herrscher über alle anderen Organe, es leitet das Blut und ist außerdem auch der Sitz der Energie Shen, des „Herzgeistes“, der alle aktiven und emotionalen Aktivitäten des Menschen steuert. Bei zuviel Stress („Hitze“) wird die Entfaltung des Herzgeistes eingeschränkt. Ein Auflodern des Herzfeuers kann zu Schlafstörungen führen. Mit der Meridiandehnung für den Herz- und Dünndarmmeridian kann es zu einem Ausgleich in diesem Funktionskreis kommen. Auch bei Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern könnte diese Übung hilfreich sein.



[Weiterlesen](#)

*Wenn der Sommer sich verkündet,  
Rosenknospe sich entzündet,  
wer mag solches Glück entbehren?*

*Johann Wolfgang von Goethe*



Viele schöne Erlebnisse im Sommer, Genuss, Vitalität, aber auch Ausgleich, innere Ruhe und Entspannung wünscht der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit

*Ralf Jakob – Vera Kaltwasser – Helmut Schmidt*

[oebi@qigong-gesellschaft.de](mailto:oebi@qigong-gesellschaft.de)