

01.09.2014

Newsletter September 2014

Hallo liebe Mitglieder,

in dieser zweiten Hälfte des Septembers lässt sich der Sommer noch einmal ein wenig spüren, bevor der kühlere Herbst endgültig Einzug hält. So soll die Gelegenheit genutzt werden, einen Newsletter für die Wandlungsphase Erde zu versenden.

Schon vor Jahrtausenden fügten die Chinesen den uns im Westen bekannten vier Jahreszeiten eine fünfte hinzu, den Spätsommer, der der Wandlungsphase Erde entspricht. Mit seinen feuchten und auch schon kühleren Tagen entspricht der Spätsommer dem Wandel von abnehmendem Yang und zunehmendem Yin.

In unserer westlichen Kultur spricht man eher von Reifezeit. Felder und Gärten beschenken uns reichlich mit nahrhaften und wertvollen Samen und Früchten. Die „Mutter Erde“, nährender und lebenserhaltender Kraftquell, wird zum Symbol für alles, was Nahrung bedeutet. Ein richtig gelebtes Erdelement – mit der entsprechenden Ernährung, lebendigen Beziehungen und anregenden und kreativen Gedanken - kann uns in dieser Zeit wieder in unsere Mitte führen.

### **Das Programm für den Qigong-Kongress im Juni 2015 ist fertig**



Viele kreative Köpfe und fleißige Helfer haben die Sommermonate genutzt und das vollständige Programm für den Jubiläums-Kongress zum 25. Geburtstag der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. vom 12.-14. Juni 2015 in Ellwangen (Jagst) zusammengestellt. Alles Wissenswerte über diese wichtigste Veranstaltung unserer Gesellschaft seit den Jubiläumsfeierlichkeiten in Weimar 2010 steht auf gebalnten 36 Seiten des Programmheftes und auf der Website. Alle Mitglieder erhalten ein Programmheft in den nächsten Tagen mit der Vereinszeitung Tiandiren per Post zugestellt. Vollständig informieren kann man sich auch [auf unserer Website](#).

Die Anmeldung kann schriftlich mit der im Programmheft anliegenden Karte oder online auf der Website erfolgen. Bis zum 28. Februar 2015 gelten Frühbuchepreise.

Jahreshauptversammlung unserer Gesellschaft  
diesmal vom 7.-9. November in Schloss Trebnitz bei Berlin



Auf dieser Versammlung werden wir uns über die strategische Ausrichtung unseres Vereins in den kommenden Jahren Gedanken machen und wiederum wichtige Entscheidungen treffen. Alle, denen die Zukunft der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. wichtig ist und die unseren weiteren Weg mit gestalten wollen, sind herzlich eingeladen ins Schloss Trebnitz. Die schriftliche Einladung mit allen wichtigen Unterlagen kommt demnächst im Paket mit dem neuesten Tiandiren und dem Programmheft. Einladungstext, Programmablauf und Tagungsordnung werden dann auch im Mitgliederbereich unserer Website einsehbar sein und können dort heruntergeladen werden. Anmeldungen zur Teilnahme nimmt die Geschäftsstelle entgegen.

### **Symposium des Taijiquan & Qigong Netzwerks am 7.-8. Februar 2015 in Berlin**

Wer sich für die „Spirituelle Dimension im Taijiquan und Qigong“ interessiert, dem sei diese Veranstaltung mit vielen bekannten Referenten empfohlen. Veranstalter des Symposiums ist das Taijiquan & Qigong Netzwerk, das bereits in diesem Jahr das 25-jährige Bestehen feiern konnte. Mitglieder unserer Gesellschaft erhalten dort ermäßigte Preise. Frühbucherrabatte gibt es noch bis zum 31.10.2014. Nähere Infos gibt es [hier](#)

### **Treffen der Arbeitskreise**



Der Arbeitskreis Qigong mit älteren Menschen trifft sich in den nächsten Wochen an drei verschiedenen Orten, jeweils von 10 – 17 Uhr:

am 27. September in Nürnberg sowie am 25. Oktober zur gleichen Zeit in Hamburg und in Neustadt/Weinstraße.

Der AK Qigong und Psychotherapie trifft sich am 15. November von 13.30-16.30 Uhr in Bonn.

Weitere Infos, Einladungen sowie die Kontaktpersonen siehe [hier](#)

## Neue Ausbildungen im 1. Quartal 2015

An sechs unserer 16 Ausbildungsstandorte starten in den ersten drei Monaten des kommenden Jahres neue Ausbildungen zum/zur Kursleiter\_in oder Qigong-Lehrer\_in:  
in Altdorf bei Nürnberg, Darmstadt, Dortmund, Esslingen, Marbach/Neckar und Weimar.

[Zur Übersicht](#)

## Meridiandehnung Magen und Milz



Um seine eigene Mitte gerade in der Wandlungsphase Erde zu stärken, eignen sich neben einem ausgeglichenen Lebenswandel und Ernährung vor allem auch geeignete Qigong-Übungen.

Wir empfehlen heute in Abrundung der bisher vorgestellten Meridiandehnungen diese Übung für den Funktionskreis Magen und Milz/Pankreas.

[Weiterlesen](#)

## Rezepte für die Wandlungsphase Erde aus der Fünf-Elemente-Küche



Unser Verdauungssystem ist heute vielfältigem Stress ausgesetzt: Hektische Mahlzeiten, Fast-Food-Produkte, viele chemische Zusatzstoffe in den Lebensmitteln, ein stressiger Alltag und Sorgen – all das schwächt sowohl das Milz- wie das Magen-Qi. Um das Erdelement auszugleichen, sollten wir uns angewöhnen ruhig und genussvoll zu speisen.

Mit unserem heutigen Vorschlag – Salzkartoffeln mit Fenchel-Karottengemüse - beglücken Sie Ihre Milz und schenken Ihrem Erdelement eine harmonischen Energiefluss.

[Weiterlesen](#)

... und zum Schluss:



### ***In der Mitte***

*In der Mitte  
Das Leben suchen  
Weil es auf Anhieb  
Nicht zu finden ist*

*In der Mitte  
Ausgewogen sein  
Nach Höhen und Tiefen  
Balance finden*

*Endlich in der Mitte  
Zur Ruhe kommen  
Kraft schöpfen und aufgetankt  
Zurück ins Leben*

*(Frank Greubel)*

Trotz allem Trubel und den vielfältigen Anforderungen, die von außen auf Euch zukommen, wünschen wir, dass Ihr immer wieder zu eurer Mitte zurückfindet

der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit

*Ralf Jakob – Vera Kaltwasser – Helmut Schmidt*  
[oebi@qigong-gesellschaft.de](mailto:oebi@qigong-gesellschaft.de)