

01.02.2015

Newsletter Februar 2015

Hallo liebe Mitglieder,

dieser Newsletter kommt diesmal fast wie eine Doppelausgabe daher. Zum einen sind viele Monate seit dem Vorgänger vergangen. Und zum anderen befinden wir uns gerade am Übergang von der Wandlungsphase Wasser zur Wandlungsphase Holz. Der Winter ist noch nicht vorüber, aber überall sehen wir Anzeichen, dass der Frühling wohl nicht mehr lange auf sich warten lässt. „Ohne die Kälte des Winters gäbe es die Wärme des Frühlings nicht“, sagt ein altes chinesisches Sprichwort und weist uns genau auf die Gegensätzlichkeit dieses Jahreszeitenwechsels hin.

Der Newsletter bietet wieder wichtige Infos für Qigong-Lehrende wie –Übende, Buch- und Seminarempfehlungen, bringt leckere Rezepte für diese Jahreszeit, die Meridiandehnungsübung für Leber und Gallenblase und das Wichtigste zum chinesischen Neujahrsfest und dem chinesischen Jahr des Schafes.

### **Qigong-Lehrende werden zukünftig auch ohne Grundberuf im Gesundheits- und Sozialbereich von den Krankenkassen anerkannt**

Die beste Nachricht für alle „Qigong-Unterrichtende ohne Grundberuf“ kam Anfang des Jahres vom GKV-Spitzenverband der gesetzlichen Krankenkassen:

Nach dem neuesten „Leitfaden Prävention“ vom Dezember 2014 können zukünftig auch Anbieter mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss außerhalb des Gesundheits- oder Sozialbereiches die Anerkennung erhalten, wenn sie zusätzlich zur Zusatzausbildung in Qigong (mit 300 UST) mindestens 200 Stunden Unterrichtspraxis als Kursleiter\_in nachweisen können!



Die jahrelangen Bemühungen der Verantwortlichen aus den verschiedenen Qigong-Vereinigungen waren also erfolgreich! [weiterlesen](#)

### **Noch Plätze frei beim Qigong-Kongress in Ellwangen vom 12.-14. Juni**

Nachdem die Tradition der „Qigong-Tage“ vor fünf Jahren wohl zu Ende gegangen ist, lädt die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. zum Anlass ihres 25-jährigen Bestehens zu einem Qigong-Kongress in den Nordosten von Baden-Württemberg ein. Im Tagungshaus Schönenberg in Ellwangen soll der Beweis angetreten werden, dass Qigong nun „mitten im Leben“ angekommen ist.

Die Betten des Tagungshauses sind bereits ausgebucht. Es werden aber noch Anmeldungen für



den Qigong-Kongress angenommen und Übernachtungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft vermittelt. Bis zum 28. Februar gelten noch reduzierte Frühbuchepreise!  
Infos und Anmeldungen [auf unserer Webseite](#)

Unser Tipp: Der Kongress ist eine (fast) einmalige Gelegenheit für Qigong-Anfänger wie – Erfahrene bisher unbekannte Übungsreihen oder Qigong-Ausbilder, die man nur vom Namen her kennt, kennen zu lernen! Daher: nicht zu lange warten, sonst ist der Kongress am Ende ausgebucht!

### **Der neue Weiterbildungs-Beirat stellt sich vor**

Nachdem der bisherige Beirat für die Weiterbildung im Juni 2014 geschlossen zurück getreten war, wurden auf der Jahreshauptversammlung im November komplett neue Beiratsmitglieder gewählt.

[Weiterlesen](#)

### **Zuwachs in Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung**

Seit der Jahreshauptversammlung 2014 sind wir nun zu viert im Öffentlichkeitsbeirat. Das bisherige Team von Ralf Jakob (Puschendorf/Fürth), Vera Kaltwasser (Frankfurt) und Helmut Schmidt (Hof) wird verstärkt durch Cornelia Richter aus Mannheim.

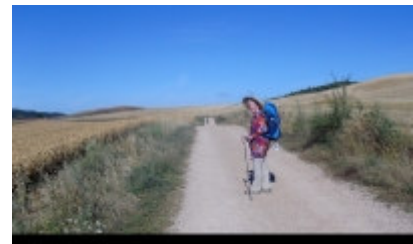
Sie vertritt die Meinung: „Qigong soll auch in Deutschland zum Alltag gehören!“ Die Kurzvorstellung der „Neuen“ folgt [hier](#).

### **Buchneuerscheinung: „Mein Weg geht weiter - Nach schwerer Krankheit auf dem Jakobsweg“ von Gudrun Brandstetter**

Unsere Ausbilderin Gudrun Brandstetter aus München hat gerade ein Buch veröffentlicht, das kein weiteres Lehr- oder Übungsbuch für Qigong ist.

Ganz im Stile des Buchbestsellers von Harpe Kerkeling „Ich bin dann mal weg“ wird in diesem Buch eine sechswöchige Pilgerreise von Pamplona nach Santiago de Compostela in beeindruckender Offenheit beschrieben.

[Weiterlesen](#)



### **„Aspekte der Pädagogik“ und „Lebendig Gruppen leiten“ - Pädagogik-Weiterbildungsseminare für Lehrende**

Dass gute Kenntnisse in Qigong, TCM und Bewegungslehre allein nicht ausreichend sind, um auch eine Qigong-Gruppe über einen längeren Zeitraum kompetent zu leiten, dürfte hinreichend bekannt sein. Für alle, die sich noch etwas unsicher in der Gruppenleitung fühlen oder ihre pädagogische Kompetenz weiter verbessern möchten, bietet das Weiterbildungsprogramm in diesem Jahr erstmals zwei spezielle Seminare mit qualifizierten Qigong-Ausbildern an:

- Aspekte der Pädagogik für den Qigong-Unterricht am 28.2. – 1.3. mit Claudia Rausch-Michl in Ebenhausen bei Schweinfurt

- Lebendig Gruppen leiten – mit der Themenzentrierten Interaktion (TZI) am  
24.-25. Oktober mit Ralf Jakob in Nürnberg

[Weiterlesen](#)

### Rezepte zur Winterküche

Nach der Theorie der fünf Wandlungsphasen befinden wir uns gerade noch in der Winterzeit, also der Wasserphase. Der Start der Wandlungsphase Holz wird jedoch meist schon in den Februar verlegt.

Denn bei fünf Wandlungsphasen muss jede Phase logischerweise ein wenig kürzer als unsere gewohnten vier Jahreszeiten sein. „Es geht nauszu“, sagt man beispielsweise in diesen Wochen hier bei uns in Franken. Und tatsächlich: die Tage werden wieder länger, das Licht wird heller und wenn endlich mal Schnee liegt, sieht die Welt ganz freundlich aus. Aber trotzdem schätzen die allermeisten noch die Wärme am Ofen und die wärmende Wirkung von Speisen und Getränken. Nach einem frischen Obst- oder gar „energetisch kalten“ Tomatensalat gelüstet es nur die Wenigsten.

Wir empfehlen deshalb heute noch wärmende Gerichte wie die Hirselaibchen zur Unterstützung des Abwehr-Qi und das geschnetzelte Huhn mit Walnüssen bei Kälteempfindlichkeit (mit vegetarischer Variante).

Ein frischer Salat, etwa Chinakohl oder Chicorée mit Mandarinen, passt hervorragend zu diesem Essen!

[weiterlesen](#)



### Meridiandehnung für Leber- und Gallenblasenmeridian

Die Funktionskreise Leber und Gallenblase sind der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Dem Holz werden auch die Gelenke, die Sehnen und Bänder zugerechnet, also ein wichtiger Teil des aktiven Bewegungsapparats.

Wenn Sie die beiden Meridiane durch bewusste Dehnung aktivieren, dann wirkt sich das neben der Stimulierung des Qi-Flusses auch auf die Befindlichkeit Ihrer Sehnen und Bänder und zudem positiv auf den Verdauungsprozess aus.

[Weiterlesen](#)



## Das chinesische Jahr des Schafes beginnt am 19. Februar

Nach dem chinesischen Horoskop beginnt mit dem Neumond am 19. Februar das Jahr des Schafes (häufig wird es auch Jahr der Ziege genannt). Es endet erst am 7. Februar 2016. Dies ist für uns Europäer zunächst mal befremdlich. Verständlich wird dies erst, wenn man weiß, dass sich das chinesische Neujahr exakt nach dem Stand des Mondes orientiert. Das chinesische Neujahr beginnt nämlich jeweils am zweiten Neumond nach der Wintersonnwende.



[Weiterlesen](#)

### ... und zum guten Schluss:



Es kann dem Winter nichts ungleicher sein als der Frühling, der unter der eisigen Decke der Zukunft harrt;  
es kann dem im Samen verschlossenen, in der Erde verborgenem Keim nichts fremder sein als das Licht, und doch ist es seine einzige Richtung;  
der Geist des Lebens treibt daraus hervor, um sich mit dem Licht zu vermählen.

*Bettina Brentano*

Mit diesen Worten der Zuversicht wünschen wir alles Gute, viel Erfolg, aber auch die nötige Gelassenheit für die kommenden Aufgaben in diesem neuen Jahr der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit

*Ralf Jakob – Vera Kaltwasser – Cornelia Richter - Helmut Schmidt  
(Verantwortlicher Redakteur Ralf Jakob)*

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