

01.05.2015

Newsletter Mai 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 Gruppenl

Hallo liebe Mitglieder,

zum Wonnemonat Mai kommt nun unser Sommer-Newsletter für die Wandlungsphase Feuer. Er enthält wichtige Infos über das, was zuletzt geschah, und gibt Hinweise auf das, was sich in naher Zukunft ereignet, wie Qigong-Kongress, anstehende Termine für Aus- und Weiterbildungen. Auch all' die Leser\_innen, die schon sehnsüchtig auf die sechste Meridiandehnung und weitere Rezepte aus der Fünf-Elemente-Küche warten, werden wieder zuverlässig bedient.

Letzte News zum Qigong-Kongress am 12.- 14. Juni in Ellwangen

Endlich ist es soweit: nach vielen Jahren des Wartens gibt es wieder große Treffen der Qigong-Familie – in wenigen Wochen nun in Ellwangen im nordöstlichen Baden-Württemberg. Etwa 200 Teilnehmer, Referenten und Gäste werden erwartet. Anders als bei früheren Qigong-Tagen gibt es keine zentralen Veranstaltungen mit allen Teilnehmern.



Sondern es finden jeweils bis zu fünf Vorträge und Workshops gleichzeitig statt – bis auf die große Jubiläumsfeier am Samstagabend. Mit einem großem Gala-Essen, zahlreichen Ehrengästen und mancher Überraschung soll das 25-jährige Bestehen der größten Vereinigung von Qigong-Praktizierenden in Deutschland gebührend gefeiert werden.

#### WICHTIG:

Aufgrund der großen Nachfrage finden am Sonntagnachmittag von 13.30 – 15.00 Uhr zwei Zusatz-Workshops statt:

Qigong für Männer und Frauen mit Zhou Yi

Qigong gehen nach Prof. Cong mit Dieter Hölle

Für Kongressteilnehmer, die den ganzen Kongress gebucht haben, sind diese Workshops kostenfrei.

Auch dazu bittet das Tagungsbüro um (formlose) schriftliche Anmeldung an die Kongress-Mailadresse [kongress2015@qigong-gesellschaft.de](mailto:kongress2015@qigong-gesellschaft.de)

#### Treffen der Arbeitskreise am 12. Juni in Ellwangen

Wie in Zeiten der früheren Qigong-Tage werden vor dem offiziellen Beginn des Qigong-Kongresses fünf Arbeitskreise zur gleichen Zeit am gleichen Ort zusammenkommen. Es sind dies:

AK Qigong und Medizin, AK Qigong und Philosophie, AK Qigong und Psychotherapie, AK Qigong mit älteren Menschen und der AK Qigong für Kinder und Jugendliche. Alle Treffen beginnen zeitgleich um 15 Uhr. Wer sich über die Arbeit dieser informellen Zusammenarbeit informieren möchte, ist herzlich willkommen! Aus organisatorischen Gründen ist jedoch eine vorherige Anmeldung bei den Koordinatoren notwendig.

([PDF](#))

#### Qigong-im-Park-Aktion läuft wieder an

Bereits im achten Jahr gibt es diese gemeinsame Aktion der Kursleiter und Qigong-Lehrerinnen der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT in den Sommermonaten.

Wir möchten Neulingen wie Erfahrenen wohnortnah Gelegenheit bieten, gemeinsam Qigong unter freiem Himmel zu üben. An vielen schönen Plätzen in Deutschland gibt es genügend Möglichkeiten für alle Interessierten sowie Kursteilnehmenden mehr über die Qigong zu erfahren und gemeinsam diese Methode zur Lebenspflege und zur Gesunderhaltung zu praktizieren.



Mehr zu den Angeboten in Ihrer Nähe finden Sie unter [Termine Qigong im Park](#)

Wer sich unter den Qigong-Lehrenden unserer Gesellschaft an dieser Sommeraktion beteiligen möchte, findet alles Wissenswerte sowie Werbemittel und vorgefertigte Presseerklärungen im Mitgliederbereich.

Die Termine sind zu richten an Regina Pauly, Mail-Adresse: [DQGG-termine@web.de](mailto:DQGG-termine@web.de)

### Weiterbildungs-Seminare

Seit drei Jahren bieten Ausbilderinnen und Qigong-Lehrer unserer Gesellschaft ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm für alle Qigong-Übenden und -Lehrenden an. Nahezu an jedem Wochenende gibt es zwischen Nordsee und dem Voralpenland interessante Seminare zur Fort- und Weiterbildung oder zur Vertiefung von speziellen Qigong-Übungsreihen. Jetzt in den Sommermonaten finden in Österreich und Kroatien, in Bayern oder Thüringen zahlreiche Urlaubsseminare wie Austauschtreffen zu beliebten Übungsreihen, die nur eine ganz geringe Teilnahmegebühr erfordern, statt.



Weiterbildungsangebote  
für alle Qigong-Praktizierenden  
**2015**

Alle Seminare können auch von Nicht-Mitgliedern besucht werden, wenn sie der in der Ausschreibung angegebenen Zielgruppe entsprechen. Ein Blick auf die übersichtliche Anzeige aller Termine lohnt sich sicher und kostet wenig Zeit! [Zur Übersicht](#)

### Ausbildungsstarts im 2. Halbjahr 2015



An sieben verschiedenen Orten (vom neuen Kursort Bremen über Weimar, Marbach und Illertissen bis München) starten noch in diesem Jahr neue Qigong-Ausbildungen zum Kursleiter oder Lehrerin. In Altdorf/ bei Nürnberg kann man sich zur „Kursleiter\_in mit dem zusätzlichen Schwerpunkt Qigong im Alter“, in Berlin/Brandenburg zur Kursleiter\_in mit dem Schwerpunkt Qigong mit Kindern und Jugendlichen qualifizieren.

[Weiterlesen](#)

Erste Arbeitstagung zur Organisationsentwicklung vom 01.05. – 03.05.2015

An diesem langen Wochenende trafen sich Mitglieder, Verantwortliche und Funktionsträger der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. zu einer Arbeitstagung im Seminarzentrum Rückersbach bei Aschaffenburg.

Thema war und ist die Frage: „Haben wir für die Zukunft das, was wir brauchen, für das, was wir wollen?“

[Weiterlesen](#)



Die Forschung sagt: Qigong hilft auch bei Bluthochdruck

Gerade in West- und Mitteleuropa ist Bluthochdruck ein weit verbreitetes Leiden und Ursache für verschiedene lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen. Der Arbeitskreis Qigong mit älteren Menschen hat sich erst kürzlich in Nürnberg mit dieser Thematik einen ganzen Tag befasst ([Protokoll.pdf](#))

Christian Bitzer, Sportwissenschaftler und Heilpraktiker aus Albstadt, hat die Forschungen zu diesem Thema eingehend studiert. Er kommt zu dem Ergebnis, dass die Forschungslage dazu relativ unübersichtlich ist, aber dennoch die Wirkung nachweisbar ist. In einer Langzeitstudie über 30 Jahre zeigte sich, dass in einer Gruppe, die täglich Qigong übte, halb so viele Schlaganfälle als in der Kontrollgruppe aufgetreten waren. Auch die Gesamtsterblichkeit war hier um mehr als 30 Prozent geringer. Bitzers Aufsatz „Qigong und Taijiquan bei Bluthochdruck“ ist im „Taijiquan & Qigong Journal“ erschienen und wurde uns für den Newsletter dankenswerterweise zur Verfügung gestellt.

[Aufsatz als PDF](#)

Meridiandehnungsübung für Kreislauf (KS)- und 3-Erwärmer(3E) -Meridian

Die Vorstellung der Dehnungsübungen für die 12 Hauptenergieleitbahnen in den Ausgaben des Newsletters seit Oktober 2013 wird diesmal mit der sechsten Übung für den Kreislauf- und 3-Erwärmermeridian beendet. Diese Dehnungsübungen sind hervorragend zum Kennenlernen der Meridianverläufe wie zum Wach- und Aktivwerden geeignet.

[weiterlesen](#)

Rezepte aus der Sommerküche

Im Sinne der Fünf-Wandlungsphasen befinden wir uns bereits mitten in der „Feuer-Phase“: die große Pracht der Blüten ist schon vorüber, es locken bereits frische Erdbeeren und Kirschen. Die Sonne erreicht demnächst ihren Höchststand am nördlichen Wendepunkt, die längsten Tage des Jahres locken uns nach draußen.

Der Geschmack der Feuerphase ist der bittere, nicht der feurig-scharfe, wie man angesichts der vielen Grillpartys vermuten könnte. Der bittere Geschmack



stärkt aus der Sicht der Chinesischen Ernährungslehre das Herz. Er wirkt absenkend und trocknend, fördert die Verdauung, beseitigt Nässe und Feuchtigkeit und begünstigt die Harnausscheidung. Allerdings verstärken bittere Lebensmittel im Übermaß genossen die Yin- und Blutleere.

Der Anteil der natürlicherweise bitteren Lebensmittel nimmt durch zunehmende landwirtschaftliche und industrielle Veränderungen an den Pflanzen mehr und mehr ab. Kräuter, Salate und Gewürze sollten daher für therapeutische Zwecke ganz gezielt ausgesucht werden. Für die Sommerpartys und das gemeinsame Essen unter freiem Himmel seien diesmal das leckere Erdbeer-Orangen-Dessert und einen Kartoffelsalat mit Basilikum als sommerliche Variante empfohlen.

[weiterlesen](#)

... und zum Schluss noch ein Gedicht:



Es streicht ein warmer Sommerwind  
Durch Gräser, Blüten, Blätter.  
Er schiebt die Regenwolken fort  
und bringt uns gutes Wetter.

Ich mag den warmen Sommerwind,  
ich mag sein sanftes Wehen.  
Ich möchte' so gerne mit ihm zieh'n  
und ferne Länder sehen.

*Wolfgang Spode*

Einen erlebnisreichen und freudigen Sommer mit viel Leichtigkeit und Wärme  
wünscht der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung

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

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