

01.01.2016

Newsletter Januar 2016

Hallo liebe Mitglieder,

nach dem Theoriemodell der fünf Wandlungsphasen befinden wir uns im Element Wasser, gemäß unseres Kalenders mitten im Winter, der sich heuer erst sehr spät bemerkbar gemacht hat.

Höchste Zeit also für einen weiteren Newsletter - bevor das chinesische Neujahrsfest gefeiert wird und der Frühling ausbricht! Wie gewohnt wollen wir über das Wichtigste in der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT informieren: beginnend mit einem Rückblick auf die vergangenen Monate kündigen wir wichtige Termine und Seminare in den kommenden Monaten an.

Nach zwei Buchrezensionen zu den Fünf Elementen kommen die gewohnten Rezeptvorschläge aus der Fünf-Elemente-Küche sowie ein Ausblick auf das chinesische Jahr des Feuer-Affen, das am 8. Februar beginnt.

Das Wichtigste von der Jahreshauptversammlung im November 2015



Mit einer Rekordbeteiligung der letzten fünf Jahre durch unsere Mitglieder ging die bedeutendste Versammlung unserer Gesellschaft in einem kleinen Ort im Spessart über die Bühne. Nach turbulenten Jahren soll nun zielstrebig der Alltag gestaltet und die Vereinsstrukturen optimiert werden. Der vierköpfige Vorstand bekam mit Helmut Bauer aus Bamberg und Christiane Auracher aus Oberbayern zwei neue Gesichter. Zusammen mit den bewährten Vorstandsfrauen Fotini Papadopulu aus Ellwangen und Gerlinde Melcher aus Hamburg werden sie die nächsten drei Jahre an der Spitze unseres Vereins stehen und die Zukunft gestalten.

[Bericht_JHV_2015.pdf](#)

Neue Gesichter beim Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung

Bei den turnusmäßigen Neuwahlen während der Jahreshauptversammlung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im vergangenen November in Rückersbach wurden auch neue Beiräte gewählt. Für Vera Kaltwasser und Ralf Jakob, die nach neun- bzw. sechsjähriger Tätigkeit nicht mehr zur Verfügung standen, wurden Ute Gleissner und Miroslava May neu in dieses Gremium gewählt. Dr. Cornelia Richter und Helmut Schmidt wurden wiedergewählt.

[Weiterlesen](#)

Rückblick und Ausblick Weiterbildung Qigong im Alter



Bereits zum dritten Mal ist die Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“ in Nürnberg nach vier Modulen mit der Zeugnisübergabe und einem Abschiedsessen zu Ende gegangen. Die beiden Absolventinnen Susan Engmann und Susanne Schätz aus Traunstein blicken zurück und ziehen ein sehr persönliches Resümee.

[Bericht WB Qigong im Alter-2015.pdf](#)

Rückblick Seniorenmesse im Landkreis Fürth



Johanna Zwager und Ruth Oestreicher haben die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT auf der Seniorenmesse des Landkreises Fürth im November 2015 bereits zum zweiten Mal vertreten und berichten von ihren Erfahrungen.

Weiterlesen

„Lebensfreude mit Qigong“ - Seminarbericht

Im Rahmen der Bundesaktion „Lebensfreude mit Qigong“ fand im Oktober 2015 in Hamburg ein erstes Wochenendseminar für Kursleitende statt, die sich für diese Arbeit qualifizieren wollen. Marina Beßler zeigt sich in ihrem Bericht von der Leiterin Maria Christl ebenso begeistert wie von den erarbeiteten Seminarinhalten.

[Bericht Marina Beßler pdf](#)

Seminarankündigungen für März und April vom „Qigong-Kleeblatt“:

„Lebensfreude mit Qigong“, „Lebendig und kompetent Gruppen leiten“ und „Nordseetage mit Qigong“



Maria Christl und

Ralf Jakob vom „Qigong-Kleeblatt“ in Nürnberg, das sich neben dem Arbeitskreis „Qigong für ältere Menschen“ auch für die Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“ verantwortlich zeigt, bieten in den kommenden Monaten drei Weiterbildungsangebote an:

12.-13. März: **„Lebendig und kompetent Gruppen leiten mit der Methode der Themenzentrierten Interaktion (TZI)“** in Nürnberg mit Ralf Jakob
Pädagogisches Grundwissen für Qigong und Tai Chi – Lehrende ([Flyer.pdf](#))

13.- 17. März: **„Nordseetage mit Qigong“** in St. Peter-Ording mit Maria Christl ([Flyer.pdf](#))

16. – 17. April: **„Lebensfreude mit Qigong“- Weiterbildung zur neuen Bundesaktion** in Ellwangen/Jagst mit Maria Christl und Ralf Jakob ([Flyer.pdf](#))

Treffen der Arbeitskreise

Demnächst bieten sich wieder viele Gelegenheiten bei den Treffen der Arbeitskreise teilzunehmen:

Der AK **Qigong und Psychotherapie** trifft sich am 30. Januar in Frankfurt/Main

Der Arbeitskreis **Qigong mit älteren Menschen** trifft sich in den nächsten Wochen gleich an vier verschiedenen Orten, jeweils von 10 – 17 Uhr:
am 12. März in Mannheim (Region SÜDWEST),
am 19. März in Nürnberg (Region SÜD) zum Thema Tinnitus,
am 2. April in Römstedt bei Bad Bevensen (Region NORD),
sowie am 7. Mai in Hamburg (Region HH).

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

Buchrezension: „Aufläufe, Currys & Co.“ zur Stärkung der Mitte



Die Ernährungsberaterin Dörte Petersen aus Kassel hat zusammen mit Isolde Hansel bereits ihr drittes Kochbuch herausgebracht, das auf der Ernährungslehre der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basiert.

[Weiterlesen](#)

Buchrezension „Qi Gong nach 5 Elementen“ von Petra Hinterthür

Das erfolgreiche Buch von Petra Hinterthür, langjährige Ausbilderin der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT, ist nach einigen Jahren des Wartens in einer erweiterten Neuauflage erschienen. Das im Kolibri-Verlag erschienene Buch widmet sich der zentralen chinesischen Theorie der „Fünf Wandlungsphasen“ und ist gespickt mit vielen Qigong-Übungen für die Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall.

[Rezension-Hinterthür-Tiandiren-raj.pdf](#)

Rezepte für die Winterküche



Warme Mahlzeiten mit wärmenden Zutaten (wie Ingwer, Zimt, Nelken, Kardamom und Pfeffer) sind das Beste für die Winterküche. Denn viele Winterkrankheiten sind gekennzeichnet durch äußere Kälte. Wie ein Blick auf die weihnachtlichen Festmenüs zeigt, haben wir in dieser Jahreszeit wieder mehr Appetit auf üppige Mahlzeiten, Kraftsuppen und Aufläufe sowie tierisches Eiweiß. Wir empfehlen heute einen Chili sin carne – Eintopf als fleischlose Variante und einen köstlichen Orangensalat mit Datteln zum Nachtisch.

[Weiterlesen](#)

2016 – das chinesische Jahr des Feuer-Affen



Das chinesische Neujahrsfest steht vor der Tür. An diesem Tag, dem 8. Februar beginnt nach der chinesischen Astrologie mit dem Neumond auch das Jahr des Feueraffen.

Es dauert bis zum 27. Januar 2017.

[Weiterlesen](#)

... zum Schluss ein Gedicht im fränkischen Dialekt, das zum neuen Jahr passt, aber auch völlig unabhängig davon gelesen werden kann:



Himml und Erdn

Des besde Buch
Is der Obsdbaum, wu blichd
Des glennsde Veecherla
Singd des schennsde Lied

Alles in der Weld
Derzälld uns Gschichdn
Auf des, wos vill zälld
Kammer verzichdn

Alles, wosmer braung
Lichd scho längsd in uns drinna
Aa wemmer a Leem lang braung
Bismers verstenna und finna

Des is die Kunsd
Der Himml in uns.

Helmut Haberkamm

Hier die Datei zum Herunterladen mit hochdeutscher Übersetzung

[Himml und Erdn.pdf](#)

In der Hoffnung, dass Ihr/Sie dieses Jahr 2016 nützen könnt/können um „diesen Himmel in uns selbst“ zu entdecken, wünscht der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung ein erfolgreiches und gesundes Jahr des Feuer-Affen.

Ute Gleissner - Miroslava May - Dr. Cornelia Richter - Helmut Schmidt
(Verantwortlicher Redakteur Ralf Jakob)

oebi@qigong-gesellschaft.de