

01.07.2016

Newsletter Juli 2016

Willkommen zum Sommer Newsletter im Juli 2016 der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.!



Hallo liebe Mitglieder,

welche Eindrücke, welche Gefühle und Erinnerungen verbindest Du mit dem Sommer?  
Die volle Kraft des Feuers entfaltet sich in Form von überschießender Hitze und erlösenden Sommergewittern. Geprägt von Anspannung und Entspannung ist es auch die perfekte Zeit unsere Vitamin D Speicher, beim Sonnenbaden, zu füllen, den Stoffwechselprozess zu befeuern und überschüssige Energie wieder abzugeben.

So sieht mein perfekter Sommertag aus:

Morgens im Meer baden, Qigong üben und Sonne tanken. Mit gutem Appetit ein leichtes Sommeressen genießen und danach eine ausgedehnte Mittagsruhe mit einer guten Lektüre im Schatten einlegen. Mit dem Sonnenuntergang ins Meer eintauchen.

Tauche nun gemeinsam mit mir in die Themenvielfalt unseres Sommer-Newsletter.

Ich wünsche Dir eine erfüllte und erholsame Sommerzeit.

herzlichst



## Themenübersicht

- [1. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen in Ellwangen](#)
- [Neuer Ausbildungsstandort Bremen](#)
- [Der Weiterbildungsbeirat stellt sich vor](#)
- [Erstes bundesweites Weiterbildungsangebot unserer Gesellschaft](#)
- [Gestatten FODOLI! Beirat für Forschung Dokumentation und Literatur](#)
- [Embodiment – Wie der Körper Stimmung macht](#)
- [Die Unterschiede im Qigong und Taiji](#)
- [Das Feuerelement und Herzübung](#)
- [Austauschtreffen der 8 Brokate](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Sommerrezept aus der 5-Elemente-Küche](#)
- [Das Sommer-Gedicht](#)

### 1. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen in Ellwangen

**Unter dem Motto „Gemeinschaft braucht Begegnung“** trafen sich unsere Mitglieder zum 1. Bundesweiten Qigong-Austauschtreffen vom 01.07.2016 bis 03.07.2016 in Ellwangen. Dabei wurde der Grundstein für weitere Austauschtreffen gelegt, die Geburt einer Tradition! Nur gemeinsam und im Austausch können wir uns weiterentwickeln und nicht als Einzelkämpfer. Das MITEINANDER wird groß geschrieben, nicht Gegeneinander, nicht in Widerstand gehen, raus aus der Isolation. Die Botschaft lautet: Durch Austausch und Teilen mehr erreichen!

[Weiterlesen](#)

## Neuer Ausbildungsstandort Bremen



**Ausbilderinnen: Gise Schöller, Asta Eichhorst  
Hospitation: Doris Rath, Silke Wonneberger**

Die Idee für den Standort Bremen ist 2014 entstanden. Für Gise und Asta war klar, dass sie diesen Standort auch für neue Ausbilderinnen öffnen und ihnen die Möglichkeit zur Hospitation geben wollen. Es entstand ein reger Austausch zu viert darüber, was eine Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. beinhaltet:

Teamarbeit, Organisation/Planung, Hospitation, Konzept, Ausbildungsinhalte, kollegiale Abstimmung mit bereits bestehenden Nachbar-Standorten.

So haben wir im Dezember 2015, nach einem Einführungs- und Informationstag im November, mit einer Gruppe von Qigong-Interessierten begonnen. Wir sind berührt, wie gut diese Gruppe zueinander gefunden hat und lebendig miteinander im Qigong-Prozess ist. Heiterkeit und Tiefe begegnen sich.

*Das Team von links nach rechts: Doris Rath, Silke Wonneberger, Asta Eichhorst und Gise Schöller.*

## Neuer Ausbildungsstandort Ulm



### **Ausbilder: Dieter Hölle und Karin Spohr**

Wir, Dieter Hölle und Karin Spohr, beginnen am 07.10.2016 unsere erste Kursleiter/innen Ausbildung und möchten uns als Team vorstellen:

**Dieter Hölle**

Gründungspräsident der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V., Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt TCM und Naturheilverfahren, Qigong-Lehrer und -Ausbilder der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

**Karin Spohr**

Staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, Qigong-Lehrerin und –Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Nähere Informationen sind auf unserer [Standortseite](#) zu finden.

Der Weiterbildungsbeirat stellt sich vor

Der Weiterbildungsbeirat nahm im November 2014 seine Arbeit auf.

Zum Team gehören Gudrun Brandstetter, Roland Brandstetter, Susan Batchelor, Mihaela Cordea und Dieter Hölle.

Das große Interesse des Weiterbildungsbeirates ist darauf ausgerichtet, die Rahmenbedingungen für eine gute Weiterbildung zu schaffen, indem klare und verbindliche Richtlinien erarbeitet werden.

Unser Anliegen ist die Qualität der Weiterbildung für alle Lehrenden der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. durch vielfältige, erfahrungsorientierte und fundierte Angebote auf einem hohen Niveau zu halten.

Die Erweiterung und Vertiefung von wichtigen Qigong-Themen, die für die Qigong-Praxis, wie auch für das theoretische Verständnis wesentlich sind, sollen beim Weiterbildungsprogramm im Vordergrund stehen. Dabei liegt das Vertrauen im großen Potential an theoretischem und praktischem Wissen von Ausbilderinnen und Ausbildern, sowie Lehrerinnen und Lehrern unserer Gesellschaft.

Erstes bundesweites Weiterbildungsangebot unserer Gesellschaft



Zielgruppe: Lehrerinnen und Lehrer

Im Oktober 2016 bieten wir erstmals ein **Weiterbildungsbeirats-Jahresevent** an. In diesem Jahr lautet das Thema „**Die geheimen Schlüsselübungen der Zeichen Wasser und Drache – Wasser Qigong und Drachen Qigong**“ mit dem chinesischen Meister ShenXijing.

Die Wasser- und Drachenübungen sind zwei sich komplementär ergänzende, kraftvolle Kultivierungsmethoden aus dem Neidan-Gong der Drachentorschule (Long Men Pai). Es werden die Aspekte der inneren Alchemie und die energetischen Schichten behandelt. Meister Shen Xijing freut sich über unsere Einladung und auf alle, die Interesse an diesen Themen zeigen. Wir würden uns über eine rege Teilnahme freuen.

Wer hierzu Näheres erfahren möchte wendet sich bitte an Susan Batchelor, die diese Veranstaltung am 1. und 2. Oktober in 63571 Gelnhausen betreut. Die mail-Adresse ist [wufutaichi@web.de](mailto:wufutaichi@web.de), Tel.:06185-8999700. Informationen zum Seminar sind auch auf der Website der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. unter [Weiterbildungs-Termine](#) aufzufinden.

*Foto: Shen Xijing*

Gestatten FODOLI!

Beirat für Forschung Dokumentation und Literatur



(von links nach rechts: Susanne Thiel, Vera Kaltwasser, Karin Hesch und Regina Pauly)

FODOLI – Was verbirgt sich hinter diesem märchenhaften Namen, der Leichtigkeit und Freundlichkeit ausstrahlt? **F**orschung, **D**okumentation, **L**iteratur – das sind die Bereiche, deren Anfangsbuchstaben das Akronym bilden.

### **Welche Personen füllen FODOLI mit Leben?**

Karin Hesch, Regina Pauly, und Susanne Thiel sind schon länger dabei. Auf der Jahreshauptversammlung im letzten Jahr bekam der Beirat von FODOLI Zuwachs. Das altbewährte Team nahm die zwei „Neuen“, Vera Kaltwasser und Anette Kübler, herzlich auf. Bei unserer ersten gemeinsamen Beirats-Sitzung auf der Jahreshauptversammlung 2015 sprudelten die Ideen und wir merkten, dass wir auf einer Wellenlänge liegen. Susanne Thiel ist nun kooptiertes Mitglied im Vorstand, was wir sehr begrüßen. Der heiße Draht zu ihr besteht.

[Weiterlesen](#)

Embodiment – Wie der Körper Stimmung macht

### **Psychoneuroimmunologie –**

#### **Wie die Gefühle und Gedanken Auswirkungen auf den Körper haben**

Vera Kaltwasser, Copyright, 2016

Dass Körper und Psyche eng miteinander in Wechselwirkung stehen, das ist inzwischen schon allgemein bekannt. Wie diese Wechselwirkungen von statten gehen, welche physiologischen Abläufe im Organismus stattfinden und wie wir darauf bewusst Einfluss nehmen können, das ist längst nicht ausreichend erforscht. Die entsprechende Grundlagenforschung, aus der sich dann Anwendungsgebiete erschließen, ist komplex.

[Weiterlesen](#)

Die Unterschiede im Qigong und Taiji



### „Was ist der Unterschied zwischen Taiji und Qigong“?

Ich sehe in meiner 30-jährigen Erfahrung als Taiji- und Qigong-Lehrer mehr Ähnlichkeiten und weniger Unterschiede.<sup>[1][2]</sup>

Gut, der erste und offensichtlichste Unterschied ist natürlich der, das Taiji Kampfkunst und Selbstverteidigung ist und Qigong mehr der Pflege der Lebenskraft und Gesundheit dient.<sup>[1][2]</sup> In der Reduktion auf die Essenz begegnen sich die zwei Künste und verschmelzen meiner Erfahrung nach zu einer Einheit.<sup>[1][2]</sup>

Was ist diese Reduktion auf die Essenz? Es ist die Qi-Führung, das Heben und Senken, die Welle, das belebte und bewegte Stehen.<sup>[1][2]</sup>

[Weiterlesen](#)

### Das Feuelement und Herzübung

Christiane Auracher, 2016

**Element Feuer!** Jetzt ist er da! Der **Sommer**, der von vielen herbeigesehnt wurde.

Sonnenschein, Wärme, Freude, Bewegung, Lebenslust und vieles mehr...alles Dinge, die mit dem Sommer in Verbindung gebracht werden.

Nachdem uralten System der fünf Elemente aus der TCM ist der Sommer der **Wandlungsphase Feuer** zugeordnet.

Wenn das Feuer eines Menschen im Gleichgewicht ist, dann erlebt er mit leuchtenden Augen einen Sommer voller Freude und Erfüllung. Ein inneres Gleichgewicht ist vorhanden.

**Feuer** ist das einzige Element, dem gleich vier Meridiane zugeordnet werden:

**Herz** (Yin) und **Dünndarm** (Yang) sowie

**Herzhülle** (Yin) und **San Jiao**, der Dreifach Erwärmer (Yang)

[Weiterlesen](#)



Austauschtreffen der 8 Brokate

**Am Sonntag, 17. Juli 2016 von 10:00 Uhr bis 17:30 Uhr/6h**

**Ort:** Radolfzell am Bodensee

**Inhalt:**

Es gibt viele Varianten der 8 Brokatübungen. Da sie als von so großem Wert wie kostbar gewirkte Seide angesehen werden, wollen wir uns darüber austauschen, welche Aspekte in der jeweiligen Übungsvariante besonders betont werden. Meine Basis sind die 8 Brokate nach Jiao Guorui. Es sind Übende aller Varianten willkommen.

**Zielgruppe:**

Alle, die eine Form der 8 Brokatübungen schon kennengelernt haben und möglichst auch üben.

**Anmeldegebühr/Raummiete:** 20 €

**Kontakt:** Dr. Imke Bock-Möbius, Tel.: 07732-945207, E-Mail: [imke.bock-moebius@t-online.de](mailto:imke.bock-moebius@t-online.de)

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

[Qigong und Philosophie](#)

Treffen in Radolfzell

**Am Sonntag, 24. Juli 2016**

[Qigong und die Künste](#)

Treffen in Braunschweig

**Am Samstag, 17. September 2016 von 14:00 bis 17:00 Uhr**

[Qigong mit älteren Menschen Südwest](#)

Treffen in Neustadt/Weinstraße

**Am Samstag, 17. September 2016 von 10:00 bis 17:00 Uhr**

Sommerrezept aus der 5-Elemente-Küche



**Rezept aus dem Buch:** „Suppen und Kraftbrühen“, ISBN 978-3-00-039993-0, von Isolde Hansel und Dörte Petersen

**Frische Erbsenschaumsuppe mit Minze**  
(für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 20 min)

[Weiterlesen](#)

Das Sommer-Gedicht

**„Der Schmetterling ist in die Rose verliebt,**

*Umflattert sie tausendmal,*

*Ihn selber aber, goldig zart,*

*Umflattert der liebende Sonnenstrahl.*

*Jedoch, in wen ist die Rose verliebt?*

*Das wüßt ich gar zu gern.*

*Ist es die singende Nachtigall?*

*Ist es der schweigende Abendstern?*

*Ich weiß nicht, in wen die Rose verliebt,*

*Ich aber lieb euch all':*

*Rose, Schmetterling, Sonnenstrahl,*

*Abendstern und Nachtigall.“*

**Heinrich Heine (1797-1856)**

Eine erfrischende und erquickliche Sommerzeit mit heißen Tagen, dazu einer frischen Meeresbrise und lauen Nächten sendet der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung.

*Ute Gleissner - Miroslava May (Verantwortliche Redakteurin) - Dr. Cornelia Richter - Helmut Schmidt*