

01.07.2016

Newsletter Oktober 2016

Willkommen zum Herbst Newsletter im Oktober 2016 der DEUTSCHEN QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.!



Hallo liebes Mitglied,

ich hoffe, Du hattest einen schönen Spätsommer.

Das Erntedankfest liegt gerade hinter uns, der erste Sonntag im Oktober. In Deutschland ist das ein christliches Fest und wir danken Gott für die Gaben, welche wir durch die Ernte erhalten haben.

In den USA wird am 4. Donnerstag im November gefeiert. Dort hat es einen sozial-familiären Hintergrund. Gedankt wird für alles Gute und für jeden Erfolg. Ich finde diese Vorstellung des Dankes ganz wunderbar! Wir haben geerntet, was wir gesät haben und danken für den Erfolg und das Gute im Leben.

Mein besonderer Dank heute gilt allen Autoren, welche die vergangenen und den aktuellen Newsletter mit Ihren Beiträgen so wunderbar bereichert haben, und natürlich allen unseren Abonnenten. Viel Spaß beim Lesen.

Rosemarie Pray

Themenübersicht

- [Mitgliederversammlung 2016 in Nürnberg](#)
- [Das Gehen – Eine Yangsheng Übung](#)
- [Die Wandlungsphasen Erde und Metall](#)
- [Pendelbewegungen Qigong und Taijiquan im heutigen Beijing](#)
- [Eine Übung aus der Qi Formel](#)
- [Buchrezension „Die Mitte besetzen“ von Dieter Mayer](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Kürbis-Karottensuppe mit Kokosmilch](#)
- [Ein Herbstgedicht](#)

Mitgliederversammlung 2016 in Nürnberg



Von Freitag, den 11. Bis Sonntag, den 13. November findet die diesjährige Mitgliederversammlung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. in Nürnberg statt.

[Weiterlesen](#)

Das Gehen – Eine Yangsheng Übung



Nur wer ausreichend geht bleibt gesund! Das Gehen zählt daher zu den besonders wichtigen Yangsheng-Maßnahmen.

Beim Gehen werden alle Muskeln, Sehnen und Gelenke in harmonischem Zusammenspiel bewegt sowie Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt. Die langsame gleichmäßige Körperbewegung ordnet die Gedankenflut und lässt Herz und Geist langsam zur Ruhe kommen. Gehen ist der natürliche Ausgleich zum Sitzen, Liegen und Stehen. Gehen ist eine Tätigkeit, die seit Urzeiten zur Grundausstattung des Menschen gehört, ähnlich wie Nahrungssuche, Fortpflanzung und Selbstverteidigung.

[Weiterlesen](#)

Die Wandlungsphasen Erde und Metall



Gedanken zu Erde, Metall und deren Beziehung

Hier schreibe ich Gedanken zum Thema, wie ich sie aus meiner Sicht gerade wahrnehme. Sie haben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliche Zuordnung. Es sind Überlegungen, die zu anderen, weiteren Überlegungen Anlass geben sollen.

[Weiterlesen](#)

Pendelbewegungen

Qigong und Taijiquan im heutigen Beijing



„Kommen Sie erst mal mit“, empfängt mich Lehrer Tian herzlich. „Ich muss Ihnen unseren kleinen daoistischen Garten zeigen“. Er deutet auf den Platz mit den Steinstelen vor dem Gebäude. "Hier die Schwarze Schildkröte, dort der Rote Vogel und der Grüne Drache, hier müsste der Weiße Tiger stehen.

Die Stelen dürften um die 600 Jahre alt sein und stehen für die vier Himmelsrichtungen. Da, sehen Sie, die Decke ist rund und symbolisiert den Himmel, der Boden ist ein Viereck, der für die

Erde steht“.

Lehrer Tian ist Ausbilder am Wudaoguan-Tempel, ein kleiner Ableger des großen Wudangshan-Klosterareals, das in China für Daoismus und innere Kampfkünste steht. Wir sind jedoch nicht in einer Berg- und Klosterlandschaft, wir sind mitten in Beijing, der Wudaoguan liegt nicht weit vom Kaiserpalast entfernt.

[Weiterlesen](#)

Eine Übung aus der Qi Formel



„DIE JADE ist in China der Stein der Könige.

Nong Yu, Tochter des Herzogs Mu von Qin, verliebte sich in den Bambusflötenspieler Xiao Shi und folgte ihm auf den Berg Hua Shan. Die mittlere Bergspitze wird daher Jademädchen genannt.

Jade zeichnet sich durch Härte, Reinheit und Beständigkeit aus, steht symbolisch für Tugendhaftigkeit, Lebenskraft und soll Glück und Gesundheit verleihen.“

Awai Cheung in seinem Buch „Die Qi Formel“

[Weiterlesen](#)

Buchrezension „Die Mitte besetzen“ von Dieter Mayer



Autor: Dieter Mayer

Gebundene Ausgabe: 296 Seiten

Verlag: Eigenproduktion

ISBN-10: 978-3-00-052644-2

Größe: DinA4, 21,5 x 30,4 x 1,8 cm

Preis: 44,90 €

versandkostenfrei bestellen bei: d.mayer@ass-institut.de

Dieses Buch ist ein wirklich starkes Stück: stabiler Hard-Cover-Einband, 296 Seiten Hochglanzpapier im DIN A4-Format mit vielen farbigen Bildern und im Selbstverlag produziert. Dieter Mayer, seit mehr als 20 Jahren in der Qigong- und Taijiquan-Ausbildung engagiert, hat mit seinem dritten eigenen Buch neue Maßstäbe gesetzt.

[Weiterlesen](#)

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

[Qigong mit älteren Menschen SÜD](#)

Treffen in Nürnberg

Am Samstag, 22. Oktober 2016 von 10:00 bis 17:30 Uhr

[Qigong mit älteren Menschen Hamburg](#)

Treffen in Hamburg

Am Samstag, 29. Oktober 2016 von 10:00 bis 16:00 Uhr

[Qigong mit älteren Menschen NORD](#)

Treffen in Römerstedt/Masbrock

Am Samstag, 29. Oktober 2016 von 10:30 bis 17:00 Uhr

[Qigong und Psychotherapie](#)

Treffen in Frankfurt am Main

Am Samstag, 14. Januar 2017 von 11:00 bis 17:00 Uhr

Kürbis-Karottensuppe mit Kokosmilch



Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (400-500 Gramm)
- 300 Gramm Karotte
- 1 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer (ca. 5 cm)
- ½ Zitronen
- Butter oder Ghee (ca. 1 EL)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 Milliliter Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Curry, Chilli-Pulver nach Geschmack
- ½ Bund frischer Koriander
- Kürbiskernöl oder saure Sahne/Creme Fraiche zum verzieren

[Weiterlesen](#)

Ein Herbstgedicht

Blätterfall

**Der Herbstwald raschelt um mich her,
Ein unabsehbar Blättermeer,
Entperlt dem Netz der Zweige,
Du aber, dessen schweres Herz,
Mit Klagen will den großen Schmerz,
Sei stark, sei stark und schweige!**

**Du lerne lächeln, wenn das Laub,
Dem leichteren Wind ein leichter Raub,
Hinabschwankt und verschwindet.**

**Du weißt, dass just Vergänglichkeit
Das Schwert, womit der Geist der Zeit
Sich selber überwindet.**

Christian Morgenstern (1871 - 1914)

Der nächste Newsletter erscheint im Januar 2017. Der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit wünscht eine segensreiche Herbst- und Weihnachtszeit und einen erfüllten Jahresausklang.

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