

01.01.2017

Newsletter Januar 2017

Willkommen zum Winter-Newsletter im Januar 2017 der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.!



Hallo liebe Mitglieder,

sich fühlen, als ob jede Zeit stehen geblieben ist; sich treiben lassen und jeden Tag zum Feiertag machen. In der Stille des Winters baden.

Nach dem Modell der fünf Wandlungsphasen befinden wir uns im Element Wasser. Ein Artikel zu den Qualitäten dieses Elementes und vieles mehr findet sich hier, denn wieder einmal ist dieser Newsletter gesegnet von den wunderbaren Beiträgen unserer Mitglieder.

Viel Spaß beim Lesen!

herzlichst



- [Rückblick Mitgliederversammlung 2016 in Nürnberg](#)
- [Weiterbildungs-Event mit Shen Xijing in Gelnhausen](#)
- [Lü Dongbin, ein Ahnherr des Qigong](#)
- [Aufruf Artikel für die Mitgliederzeitung tiandiren](#)
- [Das Stehen: Das richtige Maß](#)
- [Das Jahr des Feuer-Hahns](#)
- [Das Wasserelement](#)
- [Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen](#)
- [Buchrezension „Lebe die Gesundheit“](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Suppenrezept im Winter](#)
- [Ein Wintergedicht](#)

Rückblick Mitgliederversammlung 2016 in Nürnberg



Die Mitglieder der DEUTSCHEN

QIGONG GESELLSCHAFT e.V. trafen sich zur diesjährigen Jahreshauptversammlung im Herzen von Nürnberg.

Bei der Vorstellung der Berichte wurde jedem klar – mit der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT geht es weiter aufwärts.

Die Zahl der Mitglieder ist auf über 1.300 angewachsen und die Liste der Qigong-Lehrenden nennt über 400 Namen.

[Weiterlesen](#)

Weiterbildungs-Event mit Shen Xijing in Gelnhausen



Christian Janshen berichtet über das erste vom Weiterbildungsbeirat organisierte Sonderseminar mit „geheimen Schlüsselübungen der Zeichen Wasser und Drache“ im Oktober 2016.

[Weiterlesen](#)

Lü Dongbin, ein Ahnherr des Qigong



Lü Dongbin, diesen wichtigen Wegbereiter und großen Ahnherrn des heutigen Qigong als Weg zur Selbstkultivierung aus dem 8. Jahrhundert n.Chr. stellt uns Dr. Cornelia Richter vor.

[Weiterlesen](#)

Aufruf Artikel für die Mitgliederzeitung tiandiren

Unsere Mitgliederzeitschrift plant für die nächste Ausgabe im April 2017 das Thema „Stehen“ und bittet um Zusendung geeigneter Artikel.

[Weiterlesen](#)

Das Stehen: Das richtige Maß



„Einmal stehen ist besser als
hundertmal üben!“

Bernd Müller zeigt uns hier auf, was bei der einfachen Stehübung zu beachten ist und wieso das Stehen im Qigong so wichtig ist.

[Weiterlesen](#)

Das Jahr des Feuer-Hahns



Das chinesische Neujahrsfest steht vor der Tür.
An diesem Tag, dem **28. Januar**, beginnt nach der chinesischen Astrologie mit dem Neumond auch das Jahr des Feuer-Hahns.

Wer mehr über das chinesische Horoskop und das Jahr des Feuer-Hahns wissen möchte ...

[Weiterlesen](#)

Das Wasserelement



Die Bedeutung des Funktionskreises Wasser sowie eine einfache Übung zur Stärkung der Nieren beschreibt Petra Hinterthür in ihrem Buch „Qigong nach 5 Elementen“.

[Weiterlesen](#)

Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen



Einen Weisen im alten

China fragten einmal seine Schüler: „Du stehst nun schon so lange vor diesem Fluss und schaust ins Wasser. Was siehst du denn da?“ Der Weise gab keine Antwort. Er wandte den Blick nicht ab von dem unablässig strömenden Wasser. Endlich sprach er: „Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen. Wohin es fließt, bringt es Leben und teilt sich aus an alle, die seiner bedürfen.“

Es ist gütig und freigebig.

Die Unebenheiten des Geländes versteht es auszugleichen.

Es ist gerecht.

Ohne zu zögern in seinem Lauf stürzt es sich über Steilwände in die Tiefe.

Es ist mutig.

Seine Oberfläche ist glatt und ebenmäßig, aber es kann verborgene Tiefen bilden.

Es ist weise.

Felsen, die ihm im Lauf entgegenstehen umfließt es.

Es ist verträglich.

Aber seine sanfte Kraft ist Tag und Nacht am Werk das Hindernis zu beseitigen.

Es ist ausdauernd.

Wie viele Windungen es auch auf sich nehmen muss, niemals verliert es die Richtung zu seinem ewigen Ziel, dem Meer, aus dem Auge.

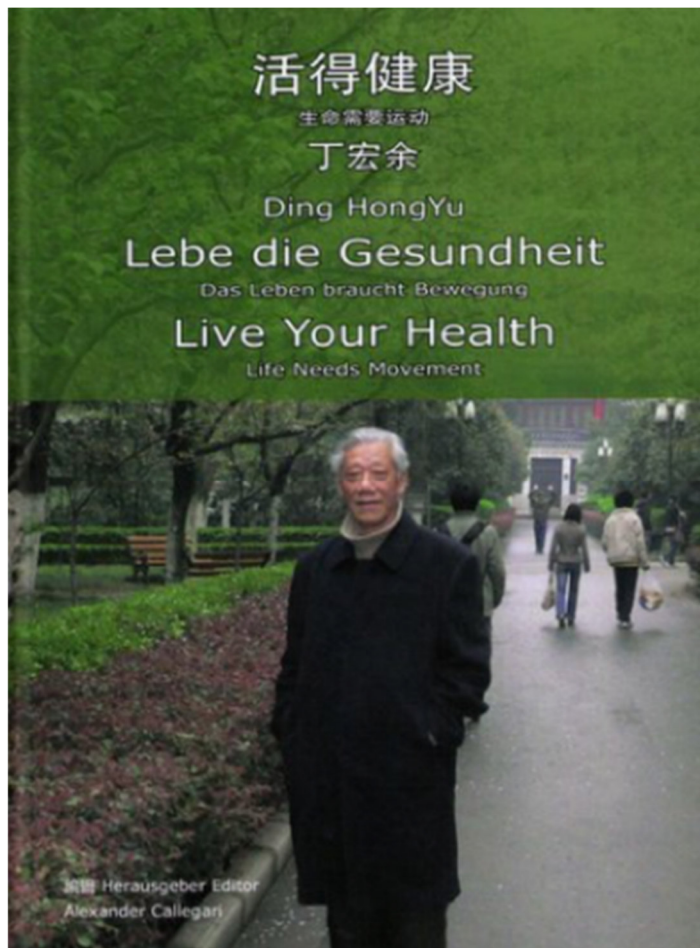
Es ist zielbewusst.

Und sooft es auch verunreinigt wird, bemüht es sich unablässig, wieder rein zu werden.

Es hat die Kraft, sich immer wieder zu erneuern. Das alles“, sagte der Weise, „ist es, warum ich auf das Wasser schaue. Es lehrt mich das richtige Leben.“

Eingereicht von Margarete Pröbstle, Dezember 2016, Autor unbekannt

Buchrezension „Lebe die Gesundheit“



Ein Buch mit neuen Qigong-Übungen für ein langes Leben im Alter hat Prof. Ding HongYu verfasst.

Ralf Jakob hat für uns hineingesehen und die Übungen ausprobiert.

Der engen Verbundenheit zwischen Alexander Callegari aus dem oberbayerischen Traunstein mit dem Altmeister Prof. Ding HongYu aus Nanjing (Nanking) haben wir dieses Buch zu verdanken.

[Weiterlesen](#)

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

Die Arbeitskreise sind bundesweit organisiert und offen für alle Interessierten. Bitte die jeweiligen Kontaktpersonen ansprechen!

Qigong und Psychotherapie

Treffen in Frankfurt am Main

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

Qigong und die Künste

Treffen in Braunschweig

Am Samstag, 04. März 2017 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Qigong mit älteren Menschen SÜDWEST

Treffen in Landau

Am Samstag, 25. März 2017 von 10:00 bis 17:30 Uhr

Qigong mit älteren Menschen SÜD

Treffen in Nürnberg

Am Samstag, 01. April 2017 von 10:00 bis 17:30 Uhr

Qigong mit älteren Menschen NORD

Treffen in Römstedt/Masbrock

Am Samstag, 08. April 2017 von 10:30 bis 17:00 Uhr

Suppenrezept im Winter



Kürbis-Maronensuppe

(für 8 Teller, Zubereitungszeit ca. 35 min)

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 2 Möhren
- 1 große Zwiebel
- 1-2 EL Rapsöl (oder anderes Pflanzenöl)
- 1 l Wasser
- 100 – 200 g Esskastanien (Maronen), vorgegart
- 1-2 TL Salz, Pfeffer
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 EL Sherry- oder Apfelessig
- Ggf. 1-2 EL Sherry (oder Portwein bzw. Madeira)
- Etwas Schmand und gehackte Kräuter

[Weiterlesen](#)

Ein Wintergedicht

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre

Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefährere
verstummte und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen.

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.

Rainer Maria Rilke, 22.9.1899, Berlin-Schmargendorf

Der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit wünscht ein gesundes, zufriedenes und glückliches neues Jahr 2017! *Ute Gleissner - Miroslava May (Verantwortliche Redakteurin) - Dr. Cornelia Richter - Helmut Schmidt*