

01.04.2017

Newsletter April 2017

Willkommen zum Frühlings - Newsletter im April 2017 der DEUTSCHEN QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.!



Hallo liebe Mitglieder,

wie ein bunter Frühlingsstrauß präsentiert sich unser Frühlings-Newsletter. Interessante
Berichte, Buchvorstellung, Veranstaltungen und ein leckeres Frühlingsrezept aus der
Kräuterküche erwarten Dich beim Spaziergang in dieser Ausgabe. Viel Spaß dabei!

herzlichst



Themenübersicht

- [2. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen in Ellwangen](#)
- [Intensivwoche in Illertissen "Durch Bewegung in die Ruhe"](#)
- [Gibt es eine "Westliche Chinesische Medizin"?](#)
- [Buchrezension "Liebe die Gesundheit"](#)
- [Das Potential der Achtsamkeit und des Qigong im pädagogischen Setting](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungsgruppen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Veranstaltungstipp: Die XXV. Österreichischen Qigong-Tage](#)
- [Wandlungsphase Holz](#)
- [Delikatessen aus "Unkraut" zum Nulltarif](#)
- [Spinat mit Wiesenkräutern](#)
- [Frühlings-Gedicht](#)

2. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen in Ellwangen

Vom 7.-9. Juli findet zum zweiten Mal das Bundesweite Qigong-Austauschtreffen für die Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. in Ellwangen statt.

Miroslava May führte dazu ein Interview mit dem Organisations-Team.

[Weiterlesen](#)

Intensivwoche in Illertissen "Durch Bewegung in die Ruhe"

Anfang November 2016 war es wieder soweit für die alljährliche Herbstintensivwoche für Chan Mi Qigong und Taiji in Illertissen. 18 übungs- und lernbegierige Schüler trafen sich dort vom 2. bis 6. November im Zentrum für Ruhe und Bewegung, um gemeinsam mit Meister Jiang zu üben und von ihm zu lernen.

Birgit Parussel schickte diesen Bericht.

[Weiterlesen](#)

Gibt es eine "Westliche Chinesische Medizin"?

In Europa hat sich in den letzten 80 Jahren eine sog. „westliche Chinesische Medizin“ entwickelt, die sich einerseits im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) bewegt, aber im Westen weiterentwickelt wurde und inzwischen völlig abgekoppelt ist von der Medizin in China und Taiwan. Diese These vertrat Prof. Hor Ting bei seinem Besuch Anfang März 2017 im Konfuzius-Institut Nürnberg.

Ralf Jakob vom Ausbildungsteam am Standort Altdorf war unter den Zuhörern. Hier sein Bericht.

[Weiterlesen](#)

Buchrezension "Liebe die Gesundheit"

Autor: Ding HongYu

Gebundene Ausgabe: 152 Seiten

Herausgeber: Alexander Callegari

Verlag: Liliom-Verlag

ISBN-13: 978-3-934785-75-5

Preis: 24,80 €

Prof. Ding HongYu ist einer der wichtigsten der noch lebenden Qigong-Koryphäen, die zur Entwicklung der Qigong-Bewegung in Deutschland und Österreich wertvolle Beiträge geliefert haben. Seit Prof. Ding vor etwa zehn Jahren beschlossen hat, seine Heimat und Wirkungsstätte Nanjing (Nanking) nicht mehr für solch weite Reisen wie nach Deutschland zu verlassen, ist es schwieriger geworden, von diesem Altmeister der chinesischen Bewegungskünste zu lernen. Qigong-Lehrende wie -Lernende haben es nun Dings Schüler Alexander Callegari aus dem oberbayerischen Traunstein zu verdanken, von Dings reichem Übungsschatz weiter profitieren zu können.

Ralf Jakob stellt hier das zweite gemeinsame Buch von Prof. Ding und Callegari vor.

[Weiterlesen](#)

Das Potential der Achtsamkeit und des Qigong im pädagogischen Setting

Über die Einsatzmöglichkeiten von Qigong im Schulunterricht forscht und arbeitet Vera Kaltwasser nun schon seit vielen Jahren. Hier gibt sie einen Überblick über den aktuellen Stand dieser wichtigen Arbeit.

[Weiterlesen](#)

Beginn neuer Qigong-Ausbildungsgruppen

[Einführungstag Kursleiter_innen-Ausbildung](#)

in Bremen

am Sonntag, 18. Juni 2017 von 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

[Kursleiter_innen-Ausbildung mit Schwerpunkt „Qigong im Alter“](#)

in Altdorf bei Nürnberg

am Freitag, 3. November und Samstag 4. November 2017

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

[Qigong mit älteren Menschen NORD](#)

Treffen in Römstedt

am Samstag, 8. April 2017 von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr

[Qigong mit älteren Menschen HH](#)

Treffen in Hamburg

am Samstag, 29. April 2017 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

[Qigong und Philosophie](#)

Treffen in Radolfzell

am Sonntag, 16. Juli 2017 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Austauschtreffen „8 Brokatübungen“

Treffen in Radolfzell

am Freitag, 15. Juli 2017 von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Veranstaltungstipp: Die XXV. Österreichischen Qigong-Tage

Unter dem Motto: „Kraft, Liebe, Freude, Friede, Licht“ veranstaltet die Österreichische QIGONG Gesellschaft vom 19.-21. Mai 2017 ihre 25. Qigong-Tage. Der Veranstaltungsort ist das Schloss Goldegg im Pongau.

[Weiterlesen](#)

Wandlungsphase Holz

Grün die Farbe des Anfangs, die Grünkraft kommt aus der Ewigkeit und steht für Erneuerung und Lebendigkeit, Lebenskraft und Stabilität.

Holz bedeutet Neubeginn, Geburt und beginnende Aktivität. Als Sinnbild für dieses Element steht der Baum. Zeit seines Lebens strebt er nach oben wie das aufsteigende Yang.

Ute Gleissner weist auf wichtige Zusammenhänge in der Wandlungsphase Holz hin.

[Weiterlesen](#)

Delikatessen aus "Unkraut" zum Nulltarif

Im Frühling erwacht die Natur (Wandlungsphase **Holz**) - durch die grüne Farbe (frisches, junges Gemüse, Kräuter, Wildkräuter, Sprossen und Keimlinge) und dem sauren Geschmack (wirkt zusammenziehend, bewegt das Qi) ist dies eine Wohltat für Leber und Gallenblase.

Gertraud Rachbauer, Qigong-Lehrerin aus Österreich, erklärt die Wirkung einiger Frühjahrskräuter und stellt uns dazu das folgende Frühlingsrezept mit Spinat und Wiesenkräutern vor.

[Weiterlesen](#)

Spinat mit Wiesenkräutern



Zubereitung:

Spinat und Wildkräuter von den Wurzelansätzen säubern, in viel, ein paarmal gewechseltem kaltem Wasser, waschen.

In kochendem Wasser blanchieren, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und erst vor dem Servieren salzen, damit er die grüne Farbe behält mit einem Wiegemesser klein schneiden oder passieren.

Naturlassen oder mit einer für Österreich typischen Einbrenne (Mehlschwitze) zubereiten.

- F** Pfanne erwärmen
- E** Butter oder Olivenöl, Sesamöl
- E** Sesamkörner rösten
- E** mit Mehl stauben
- E** etwas Kerbel
- M** kleine geschnittene Frühlingszwiebel kurz durchrösten
- M** eine Spur geriebene Muskatnuss
- M** erbsengroß zerdrückter Knoblauch
- M** Liebstöckel
- W** mit wenig Wasser, ev. etwas Koch-Sud aufgießen
- H** Petersilie
- F** eine Prise Curcuma
- E** den passierten Spinat mit den Wildkräutern einrühren zu einer cremigen Sauce verkochen

(Durch längeres Kochen wird der Spinat graugrün!)

Wurde ein Teil der Wildkräuter roh zurückgelassen, so rührt man diese jetzt ein.

- E** Einige Butterflöckchen aufstreuen.
- M** eine Prise Pfeffer
- W** salzen

Eine Variante wäre: den eingebrannten Spinat, jedoch ohne Knoblauch, mit kalter Milch aufgießen oder mit 4 – 6 EL Süßrahm verfeinern.

Mit Erdäpfelgrösl (Kartoffelrösti) und Spiegelei servieren.

Frühlings-Gedicht

Frühling

Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?

Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?

Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:

„Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“

Was knospet, was keimet, was duftet so lind?

Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?

Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:

„Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!“

Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?

Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?

Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:

„Der Frühling, der Frühling!“ — da wusst' ich genug!

Heinrich Seidel (1842-1906)

Der Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung wünscht eine beglückende und schöne Frühlings- und Osterzeit.

Ute Gleissner - Miroslava May - Dr. Cornelia Richter - Helmut Schmidt

(Verantwortliche Redakteurin Miroslava May)

oebi@qigong-gesellschaft.de