

01.04.2018

Newsletter April 2018

**Willkommen zum Frühlings-Newsletter im April 2018  
der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.!**

Hallo liebe Mitglieder,

Feuer und Wasser vereinen, damit der Frühling wiederkehrt. Dunkelheit, Kälte und Winterschlaf wandeln sich in Licht, Wärme und Wachstum. Sehnsüchtig haschen wir nach jeder Gelegenheit die Sonne, die Wärme und die frischen Farben aufzunehmen, um selbst die restliche Winterkälte in uns zu vertreiben und die eingeschränkte Kommunikation zwischen Herz und Nieren zu stärken.

Auch mit unserem Newsletter vollzog sich eine Wandlung. Unsere bisherige verantwortliche Redakteurin Miroslava May kann aus privaten Gründen die Fülle der redaktionellen Arbeiten nicht mehr wahrnehmen. Wir vom Öffentlichkeitsbeirat (ÖB) wollen deshalb den Newsletter gemeinschaftlich gestalten und herausgeben.

Den redaktionellen Artikel wird deshalb Miras Gesicht nicht mehr zieren, denn dieser Beitrag wird zukünftig abwechselnd von jedem Mitglied des Öffentlichkeitsbeirats geschrieben werden.

Sollte unter euch Leserinnen und Lesern jemand sein, der seine journalistischen Fähigkeiten im Newsletter einbringen möchte, so sei diese Person recht herzlich zur Mitarbeit eingeladen. Ihr könnt uns gerne unter der E-Mail-Adresse des ÖB [oebi@qigong-gesellschaft.de](mailto:oebi@qigong-gesellschaft.de) kontaktieren.

Für heute wünschen euch Ute & Helmut einen guten Start in den Frühling.

**Themenübersicht**

- [3. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen 2018 in Ellwangen](#)
- [Jahres-Event des Weiterbildungsbeirates 2018](#)
- [Zur Erinnerung an Uta Reinshagen](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Ein Rezept aus der Kräuterküche](#)
- [Ein Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe](#)

### 3. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen 2018 in Ellwangen



**3. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen vom 13. bis 15. Juli 2018 in Ellwangen**

Mit dabei sind die Referenten:

- › **Dieter Bund**  
Trainer für selbstgesteuerte Neuroplastizität und Qigong-Lehrer
- › **Norbert Herwegh**  
Qigong- Ausbilder und Vizepräsident der Österreichischen QIGONG Gesellschaft
- › **Dieter Hölle**  
Qigong- Ausbilder und Gründungsmitglied der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT
- › **Claudia Schraml**  
Präsidentin der Österreichischen QIGONG Gesellschaft und Arbeitskreisleitung

DEUTSCHE  QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

 

Deutsch-Österreichisches Treffen unter dem Motto:  
**»Zurück zum Ursprung«**

 **Anmeldung unter:**  
Qigong-Studio Fotini Papadopulu | Sebastiansgraben 31 | D-73479 Ellwangen | Telefon: 0174/99 19 302  
fotini-qigong@email.de

Das diesjährige Austauschtreffen unserer Gesellschaft mit der Schwestergesellschaft aus Österreich steht unter dem Motto „Zurück zum Ursprung“. Wir möchten damit an die gemeinsamen Wurzeln anknüpfen, an die Seminare mit Professor Cong Yongchun und an die von ihm gelernten Übungen.

Wir freuen deshalb, dass wir zwei Workshops anbieten können, die von unseren Gründungsmitgliedern Dieter Hölle und Norbert Herwegh geleitet werden. Mit „PFLÜCKE DAS QI“ und „DIE BEREITSCHAFT ZUM HEILWERDEN WECKEN UND UMSETZEN IM TUN“ lasen sie uns an ihren Qigong-Erfahrungen teilhaben.

Im Eröffnungsvortrag „WIE QIGONG POSITIV DAS GEHIRN FORMT UND VERÄNDERT“ wird uns Dieter Bund einen spannenden Einblick in unsere neuronale Innenwelt und das Wechselverhältnis von Körper und Geist bieten.

Im Workshop „Sich Tanzend im Fluss des XIXIHU bewegen“ wird sich Claudia Schraml mit uns dem Gehen in Theorie und Praxis widmen.

Wenn wir euer Interesse geweckt haben, dann meldet euch doch einfach an. Weitere Details dazu könnt ihr auf unserer Website unter [Programm](#) finden.



Liebe Qigong-Lehrende,  
wir freuen uns, Euch ein neues Projekt des Weiterbildungsbeirates vorstellen zu können.

Für das Wochenende **20./21. Oktober 2018** haben wir ein besonderes Seminar mit einem besonderen Gastdozenten geplant:

Karl Grunick

Qigong und KörperIntelligenz

Wie lassen sich die Prinzipien, die ich im Qigong übe und erfahre, wirkungsvoll in andere Kontexte übertragen?

Wie schaffe ich es, die Leichtigkeit aus den Übungsformen auch in meinem ganz normalen Alltag zu erfahren?

Und wie kann ich das auch meinen Teilnehmern anschaulich vermitteln?

Das beständige Üben des Qigong befähigt uns nach und nach seine Prinzipien, wie Verwurzelung, Zentrierung, Aufrichtung, Durchlässigkeit, Wahrnehmung und Bewusstsein und nicht zuletzt Spaß am Üben, sinnlich zu erfahren. Das KörperIntelligenz-Training ermöglicht es, die unmittelbare Wirksamkeit energetischer Gesetzmäßigkeiten sofort, in uns, in eine sinnlich-körperliche Erfahrung umzusetzen und sie direkt anzuwenden.

All die Prinzipien die wir kennen, erfahren wir in einem neuen Kontext, der immer und überall seine Anwendbarkeit finden kann.

Das, was Karl Grunick in seinen Kursen lehrt, ist die Synthese seiner langjähriger Praxis der Energie und Kampfkünste und einer tiefgehenden persönlichen Metamorphose. Dabei geht es nicht nur um die Übung von bloßen Formen, sondern um die Übertragung der daraus gewonnenen Energien und Prinzipien in unser alltägliches und berufliches Leben, in einen therapeutischen Kontext usw...

Die Arbeit von Karl Grunick ist einzigartig, führend und findet große Beachtung sowohl im deutschsprachigen Raum als auch weltweit.

Seine Sicht der Energie-Prinzipien vermittelt er im Rahmen von offenen Seminaren, Management-Führungstrainings in Unternehmen, im Erziehungs- und Sozialbereich und in der therapeutischen Aus- und Weiterbildung. Er ist Leiter des von ihm gegründeten „Neue Energie TrainingsZentrum für QuantumIntelligenz“.

Wir freuen uns, dieses Seminar für die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. ermöglichen zu können und bitten euch, die Anmeldebedingungen zu beachten.

Nähere Informationen dazu findet ihr [auf unserer Website](#).

*Der Weiterbildungsbeirat*

Zur Erinnerung an Uta Reinshagen



Geboren: 16.12.1937

Gestorben: 23.01.2018 Wir trauern um unser langjähriges, geschätztes Mitglied Uta Reinshagen.

Uta Reinshagen trat 1995 in unsere Gesellschaft ein und war von Anfang an in vielfältiger Weise aktiv. Nach Ihrer Ausbildung beim ASS Institut wurde sie auch bei uns als Lehrerin anerkannt und engagierte sich ab dem Jahr 2000 in verschiedenen Beiräten.

Gesundheitspolitik war ihr Anliegen, sie entwickelte Fragebögen, um die Wirkungsweise von Qigong in den Gruppen zu belegen, bereits zu einer Zeit, in der Qigong im Westen noch in den Anfängen war.

Nach ihrem Umzug von Augsburg nach Darmstadt baute sie hier einen Ausbildungsstandort in Hessen auf - erst gemeinsam mit Esther Ringling und später in Zusammenarbeit mit Heike Seeberger, Claudia Rausch-Michl und Gise Schöller. In Pforzheim unterstützte sie Clarita Epp-Agerkop als Ausbilderin. Viele neue Kursleiter\_innen und Lehrer\_innen sind durch Utas Schule gegangen und bereichern zum Teil heute noch die Gesellschaft mit ihrem ehrenamtlichen Engagement, z.B. mit Qigong im Park-Angeboten.

Uta schaute auch immer über den Tellerrand hinaus, war in guter Kommunikation mit der Medizinischen Gesellschaft Qigong Yangsheng und auch ihre Verbindung zum ASS Institut riss nie ab.

Von 2006 bis 2012 war sie Mitglied im Ausbildungsbeirat und prüfte u.a. unzählige Bewerbungsunterlagen zur Anerkennung von extern ausgebildeten Lehrenden. Außerdem verwirklichte sie zusammen mit Heike Seeberger eines der DVD-Projekte des Ausbildungsbeirats, Guolin Qigong.

2012 zog sich Uta im Alter von 75 Jahren als aktives Mitglied im Beirat zurück und sorgte für eine reibungslose Übergabe ihres Ausbildungsstandortes an Imke Bock-Möbius. 2015 hat sie sich noch mit einem Workshop an unserem Jubiläumskongress in Ellwangen beteiligt, was uns sehr freute.

Wir sind sehr traurig, dass dieser liebenswerte Mensch, Uta Reinshagen, von uns gegangen ist. Wir werden sie in ehrevoller Erinnerung behalten.  
Der Vorstand der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

#### **Von ihrer Qigong-Ausbildungskollegin Petra Hinterthür**

Ich habe Uta immer als sehr kollegial, konstruktiv, direkt, klar und engagiert empfunden. Ich wusste, auf sie ist Verlass. Sie konnte sehr zugewandt und gastfreundlich sein und sich für Dinge oder Menschen begeistern. Ich erlebte sie in unserer gemeinsamen Qigong-Ausbildung in Pforzheim, die Clarita Epp-Agerkop organisiert hatte.

Uta gelang es immer sehr gut, das Ruder zu halten und das Qigong-Schiff in ruhige Gewässer zu dirigieren. Sie hatte es sicher nicht immer einfach, zwischen dem südamerikanischen, freudigen Chaos von Clarita und meinem kreativen, intuitiven Chaos die Übersicht zu behalten. Ich bewahre sie in meinem Herzen. Möge ihre Seele Frieden finden und einen grenzenlosen Platz im Universum.



#### **Von ihrer Qigong-Ausbildungskollegin Gise Schöller**

Mit unserer Ausbilder-Kollegin Uta Reinshagen verbindet mich persönlich die gemeinsame Ausbildungszeit in Darmstadt und Oberursel 2007 - 2013.

Uta hatte mich mit in ihr "Boot" genommen, als sie 2007 in Darmstadt und Oberursel, den neuen Standort in Kooperation mit der VHS -Darmstadt aufbaute. Bis 2013 war ich viele Wochenenden bei Uta und ihrem Mann Rolf zu Gast, wenn ich an den Ausbildungs-WE in Darmstadt war. Oft stand Uta am Bahnhof und hat mich mit strahlendem Lächeln abgeholt. Uta und Rolf, beide haben mich mit ihrer Gastfreundlichkeit in ihrem Zuhause verwöhnt. In familiärer Atmosphäre wurde gekocht, gegessen und diskutiert.

Die Familie, das Familienleben war für Uta sehr wichtig und wurde liebevoll gepflegt. Ich hatte Uta als sehr kompetente und erfahrene Pädagogin kennengelernt, gemeinsam haben wir die erste Ausbildungsplanung umgesetzt. Der persönliche Bezug, die persönliche Förderung und Unterstützung aller Teilnehmer in den Ausbildungsgruppen war für Uta zentral. Uta war eine starke Frau und so möchte ich mich mit diesen Zeilen bedanken für die gemeinsame Zeit und gedenke gerne an die vielen tollen Momente.

"Möge es gelingen" war Utas Gruß und so möge es ihr auch dieses Mal gar wundervoll gelingen im grenzenlosen Sein.

Beginn neuer Qigong-Ausbildungen

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung](#)

in Radolfzell

**am Samstag, 10. März und Sonntag, 11. März 2018**

**Hinweis: Zustieg jetzt noch möglich**

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung](#)

in Landau

**am Samstag, 12. und Sonntag 13. Mai 2018**

[Qigong-Lehrer\\_innen-Ausbildung](#)

in Hamburg

**am Donnerstag, 28. Juni bis Samstag 1. Juli 2018**

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung](#)

in Stuttgart

**Einführungstag am Sonntag, 8. Juli 2018**

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

[Qigong mit älteren Menschen SÜDWEST](#)

Treffen in Landau

**am Samstag, 14. April 2018 von 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Arbeitskreistreffen beim Qigong-Kongress in Hamburg

**am Freitag, 20. April 2018**

[Qigong und die Künste](#) von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

[Qigong und Pädagogik](#) von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

[Qigong für Kinder und Jugendliche](#) von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

[Qigong und Arbeitswelt](#) von 18 Uhr bis 21 Uhr

[Qigong und Medizin](#) von 18 Uhr bis 21 Uhr

Ein Rezept aus der Kräuterküche



**Ute's gebratene Tomaten**

*Zutaten für 4 – 6 Personen:*

- 6 große Fleischtomaten
- 2 EL Orlelux ersatzweise Bratöl
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen fein gehackt
- Saft von einer Zitrone
- Pfeffer, Kreuzkümmel, Salz
- 50 gr. Pinienkerne

*Zubereitung:*

Die Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden und bei mittlerer Temperatur die Tomaten auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten.

Die Tomaten aus der Pfanne nehmen. Die angegebenen Gewürzen nach Wunsch auf den Tomaten verteilen.

Den Bund Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne mit dem Knoblauch anbraten. Die Tomaten mit ihrem Saft wieder in die Pfanne geben und mit dem Zitronensaft ein paar Minuten garen. In der Pfanne oder auf einem Teller servieren. Mit den Pinienkernen betreuen.

Das Orlelux ist ein speziell zubereitetes Fett aus dem alten Schatz von Hildegard von Bingen. Dazu näheres im nächsten Newsletter.

Franz hat's probiert! Diese Beilage ist schnell zubereitet und passt perfekt zu einem guten Kabeljau Frischfisch. Die Zitrone bringt Frische, wer möchte kann anstelle Kreuzkümmel auch Oregano verwenden. Die Soße lässt sich mit einem Stück Weißbrot auftunken.

Guten Appetit!

Ein Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe

### **Osterspaziergang**

(Johann Wolfgang von Goethe, Faust I)

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche  
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick,  
Im Tale grünet Hoffnungsglück;  
Der alte Winter, in seiner Schwäche,  
Zog sich in rauhe Berge zurück.

Von dort her sendet er, fliehend, nur  
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises  
In Streifen über die grünende Flur.  
Aber die Sonne duldet kein Weißes,  
Überall regt sich Bildung und Streben,  
Alles will sie mit Farben beleben;  
Doch an Blumen fehlts im Revier,  
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.

Kehre dich um, von diesen Höhen  
Nach der Stadt zurück zu sehen!  
Aus dem hohlen finstern Tor  
Dringt ein buntes Gewimmel hervor.  
Jeder sonnt sich heute so gern.  
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,  
Denn sie sind selber auferstanden:  
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,  
Aus Handwerks- und Gewerbesbanden,  
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,  
Aus der Straßen quetschender Enge,  
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht  
Sind sie alle ans Licht gebracht.

Sieh nur, sieh! wie behend sich die Menge  
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,  
Wie der Fluss in Breit und Länge  
So manchen lustigen Nachen bewegt,  
Und, bis zum Sinken überladen,  
Entfernt sich dieser letzte Kahn.  
Selbst von des Berges fernen Pfaden  
Blinken uns farbige Kleider an.

Ich höre schon des Dorfs Getümmel,  
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,  
Zufrieden jauchzet groß und klein:  
Hier bin ich Mensch, hier darf ichs sein!

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

[oebi@qigong-gesellschaft.de](mailto:oebi@qigong-gesellschaft.de)