

01.07.2018

Newsletter Juli 2018

## **Willkommen zum Sommer-Newsletter der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Juli 2018**

Hallo liebe Mitglieder,

Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag Wunder. Der Himmel schickt seine Feuer-Kraft auf die Erde. Die Natur verbreitet Licht und Farbe und erreicht ihren Höhepunkt. Die Menschen müssen sich nicht bemühen herzlich zu sein, das Herz ist weit offen. Die Fülle der Natur überträgt sich auf das Leben. Ob Blumen, Bäume oder Früchte, der Tisch ist reichlich gedeckt. Ein gesundes Feuer auf der emotionalen Ebene vermittelt Wärme, Freude, Lachen und Nähe.

Ich lade euch ein, gemeinsam die Dynamik der Sommermonate zu genießen, die Nähe zu spüren oder sich auf neue Wege zu begeben. Alle Lehrende und Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. freuen sich auf Austausch, Bildung oder gemeinsames Üben.

Ute Gleissner wünscht euch einen guten Start in den Sommer

### **Themenübersicht**

- [Interview mit Mitgliedern des Vorstands der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.](#)
- [Weiterbildung für Taijiquan- und Qigong-Lehrende](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Eine kühlende Köstlichkeit empfohlen von Gertraud Rachbauer](#)
- [ZEN-WEISHEIT von HUANG-PO](#)

Interview mit Mitgliedern des Vorstands der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.



Vorstände der beiden QIGONG Gesellschaften

Anlässlich der 21. Qigong-Tage in St. Georgen am Längsee in Kärnten, traf ich drei Mitglieder unseres Vorstands: Christiane Kirmeier, Fotini Papadopulu und Susanne Thiel.

Sie waren Ehrengäste bei unserem Schwester- Verein, der Österreichischen QIGONG Gesellschaft.

Dieses Zusammentreffen in Österreich wurde intensiv zu Gesprächen und zum Austausch genutzt. Auch wurde bereits über zukünftige gemeinsame Veranstaltungen gesprochen. In einer Pause nutzte ich dann die Gelegenheit eines Interviews und stellte folgende Frage an unsere Vorstände:

„Zurzeit steht ihr im intensiven Austausch mit euren Kolleginnen und Kollegen im Vorstand der Österreichischen QIGONG Gesellschaft. Welche gemeinsamen Ziele habt ihr euch für die nächsten 3 Jahre vorgenommen?“

*Susanne Thiel:*

*Die Kontakte die wir mit den Gesellschaften haben weiter zu pflegen und noch auszubauen. Das finde ich sehr schön. Genauso wie das miteinander arbeiten - im Vorstand und mit den Beiräten. Dabei ist mir die kommunikative Ebene besonders wichtig, also gut miteinander umzugehen.*

*Fotini Papadopulu:*

*Auf jeden Fall die Jubiläumsfeier zum 30 - jährigen Bestehen der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V., welche in 2020 stattfinden soll, zu planen und zu organisieren. Dann auch die Freundschaften die sich aus der Verständigung mit anderen Gesellschaften entwickelten weiter zu pflegen und die Beziehungen noch weiter auszubauen und zu verbessern.*

*In den letzten 6 Jahren hat sich ein sehr guter Kontakt zu den Kolleg\_innen vom Netzwerk entwickelt. Die enge Zusammenarbeit wirkte sich auch positiv auf die Verhandlungen mit den Verbänden (z.B. GKV) und der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) aus. So kann es gerne weitergehen.*

*Zudem haben wir in den letzten drei Jahren den Kontakt zur Österreichischen Qigong Gesellschaft wieder intensiviert. Daran möchte ich weiterarbeiten.*

*Außerdem wäre es schön, wenn unsere Gesellschaft weitere Austauschtreffen in Deutschland etablieren könnte. Die BQA(Bundesweiten Qigong-Austauschtreffen) in- Ellwangen haben hier eine Vorreiterrolle gespielt. Wir haben mit engagierten Kolleg\_innen beim ersten 1. BQA in Ellwangen 2016 ein Konzept für thematische Austauschtreffen erstellt. Diese Erfahrung möchte ich gerne weitergeben. Ich würde mich freuen wenn sich z.B. im Norden Deutschlands oder in unserer Hauptstadt Berlin engagierte Kolleg\_innen finden würden, die so ein thematisches Austauschtreffen ins Leben rufen und regelmäßig stattfinden lassen.*

Aus gegebenem Anlass möchte ich noch eine Frage stellen, welche unsere Mitglieder interessieren könnte: „Steht ihr für die nächsten drei Jahre als Vorstand weiterhin zur Verfügung? Werdet ihr euch bei unserer Mitgliederversammlung im November der Wiederwahl stellen?“

*Christiane Kirmeier:*

*so wie es im Moment aussieht - JA*

*Susanne Thiel:*

*ich bin zu 80% dabei, es sind noch Überlegungen nötig, weil auch privat viel los ist. Aber an sich -JA.*

*Fotini Papadopulu:*

*JA - auch ich werde die nächsten drei Jahre zur Verfügung stehen*

Leider fehlte jetzt noch einer aus dem Vorstandsteam der noch nicht befragt werden konnte - Helmut Bauer. Ihn erreichte ich, nachdem er von seiner Woche Qigong und Natur in Kroatien wieder in Bamberg eintraf.

Lieber Helmut, auch an dich die Frage: Stehst du für die nächsten drei Jahre als Vorstand wieder zur Verfügung? Welche Ziele hast du dir für die nächsten drei Jahre gesetzt?

*Helmut Bauer:*

*Ich stehe die nächsten drei Jahre zur Verfügung!*

*Meine Vorstellung ist eine Verbesserung des Weiterbildungsangebotes, siehe hierzu bereits die Weiterbildung mit Karl Grunick im Herbst und Jan Silberstorff 2019. Auch Weiterbildung für therapeutische Berufe kann ich mir vorstellen, hierzu arbeite ich bereits an Konzepten mit Dieter Hölle.*

*Unsere Ausbildung und unsere Ausbilder sind qualifiziert und machen einen ausgezeichneten Job, hier ist die Frage wie geht es mit oder ohne ZPP weiter?*

Liebe Mitglieder des Vorstands, ich danke euch für eure Antworten.  
Das Interview führte Helmut Schmidt

Weiterbildung für Taijiquan- und Qigong-Lehrende

Wie bereits im letzten Newsletter angekündigt findet vom 20. Oktober bis zum 21. Oktober 2018 ein Weiterbildungssevent in Bamberg statt.

Alle Taiji – und Qigong-Lehrende sind herzlich zu diesem Event eingeladen. Nähere Information dazu findet ihr auf unserer [Website](#).

DEUTSCHE  QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.

**Weiterbildung für Taijiquan-  
und Qigong-Lehrende**  
vom 20.10. bis 21.10.2018

Qigong und Körperintelligenz –  
Energie folgt  
der Aufmerksamkeit  
mit Karl Grunick

»In der Vielfalt und Offenheit liegt unsere Stärke«

Veranstaltungsort: TAO e.V., Gundelsheimer Str.14, 96052 Bamberg | Kursdauer: 15 UE (15 x 45 Min)  
Kosten: 280.-€ für Mitglieder | 300.-€ für nicht Mitglieder

 Anmeldung unter: Mihaela Cordea | Tel: 0152-24548939 | mihaela@tao-bamberg.de

Beginn neuer Qigong-Ausbildungen

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung mit Schwerpunkt „Qigong im Alter“](#)

in Altdorf bei Nürnberg

**voraussichtlich Oktober 2018**

[Lehrerer\\_innen-Ausbildung“](#)

in Berlin

**25. August 2018**

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung“](#)

in Dortmund

**Oktober 2018**

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung“](#)

in Hamburg

**vom 4 Oktober bis 7. Oktober 2018**

[Kursleiter\\_innen-Ausbildung“](#)

in Stuttgart

**Einführungstag am 8. Juli 2018**

**Beginn: September 2018**

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

[Qigong und Philosophie](#)

Treffen in Radolfzell,

**am Sonntag, 15. Juli 2018**

[Qigong mit älteren Menschen SÜDWEST](#)

Treffen in Neustadt/ Weinstraße

**am Samstag, 15. September 2018**

[Qigong mit älteren Menschen SÜD](#)

Treffen in Nürnberg,

**am Samstag, 29. September 2018**

[Qigong mit älteren Menschen HAMBURG](#)

Treffen in Hamburg-Grindel

**am Samstag, 13. Oktober 2018**

Eine kühlende Köstlichkeit empfohlen von Gertraud Rachbauer



## Avocadoaufstrich - Für ein Grillvergnügen im sommerlichen Garten

### *Zutaten:*

E 1 Avocado

M eine kleine Zwiebel

M eine Zehe Knoblauch

M Pfeffer

M Basilikum

W Salz

H Saft von ½ Zitrone, Limetten, ev. etwas Schale mit einem Zestenreißer in Streifen abziehen

H 1 Tomate

H 2-3 getrocknete Tomaten in Öl

F Prise Kurkuma

E 2 EL Olivenöl

E 3 EL Pinienkerne

E 50 g Tofu (für vegan) oder körniger Frischkäse

M ½ EL Schnittlauchröllchen

*Zubereitung:*  
E Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. In kleine Stücke schneiden,

M pfeffern,

W salzen und sofort mit dem

H Zitronensaft beträufeln, damit es nicht dunkel anläuft. Zusammen mit

F Prise Kurkuma

E Tofu oder Frischkäse und Olivenöl im Mixer zu einem glatten, festen Püree verarbeiten,

M Basilikum waschen und trocken tupfen.

Die Blättchen abzupfen, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden, unter mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben und fein würfeln, dabei den grünen Stielansatz entfernen.

Tomatenwürfel mit den Schnittlauchröllchen mischen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

Die frischen Tomatenwürfel und die geschnittenen getrockneten Tomaten auf Portionsteller verteilen und anrichten. Mit Oliven, gerösteten Pinienkernen und Basilikumblättchen garnieren.

### **Avocado**

Thermik: etwas kühlend

Geschmack: süß

Organbezug: Milz, Lungen und Magen

Wirkungen: Milz Qi tonisierend und Körperflüssigkeiten nährend, Nierenyin nährend und leere Hitze klärend, Herzblut nährend, Darmpassage fördernd, Darmtrockenheit aufweichend

### **Zwiebel**

Thermik: erwärmend

Geschmack: scharf

Organbezug: Magen, Milz und Niere

Wirkungen: Niere und Milz Yang wärmend, anregend, Hormone stimulierend, stark harntreibend, Harnsäure ausleitend, entgiftend, Entzündung hemmend, Darm sanierend, Schleimkälte aus der Lunge ausleitend, Lymphstagnation auflösend, Blut bewegend, zähen Schleim aus den Herzkranzgefäßen ausleitend, antirheumatisch

### **Zitrone**

Thermik: etwas kalt

Geschmack: sauer, zusammenziehend

Organbezug: Lungen, Magen und Leber

Wirkungen: Leberyin bzw. Säfte tonisierend, Körperflüssigkeiten nährend und bewahrend, leere Hitze kühlend, Lungenyin nährend und Schleimhitze ausleitend, Magenqi absenkend

### **Tofu**

Thermik: etwas kalt

Geschmack: süß

Organbezug: Milz, Magen und Dickdarm

Wirkungen: Magenfeuer klärend, Milz- und Lungen Körperflüssigkeiten nährend, Ausscheidungen fördernd, Augenhitze klärend

### **Tomaten**

Thermik: kühlend

Geschmack: süß, sauer

Organbezug: Magen, Leber

Wirkungen: Körpersäfte nährend, Trockenheit befeuchtend, Bluthitze klärend, Leberyin nährend, Augen befeuchtend, aufsteigendes Leberyang beruhigend

Vegetarier: bei Qi- und Yangmangel, sollten nur gekochte Tomaten gegessen werden!

### **Pinienkerne**

Thermik: etwas erwärmend

Geschmack: süß

Organbezug: Lunge, Leber, Dünndarm

Wirkungen: Lungenyin nährend, Darmtrockenheit ausleitend, Wind vertreibend, Drehschwindel, Ohrensausen (höhe Töne), verschwommenes Sehen

### **Olivenöl**

Thermik: etwas kühlend

Geschmack: süß

Organbezug: Lungen, Milz, Magen

Wirkungen: Qi tonisierend und Yin nährend, Gallenfluss anregend und Leberfunktion stimulierend, Darmpassage fördernd

## ZEN-WEISHEIT von HUANG-PO

Alle Buddhas und alle Lebewesen sind nichts als der eine Geist,  
neben dem nichts anderes existiert



Bild von Christa Siegler