

01.10.2018

Newsletter Oktober 2018

**Willkommen zum Herbst-Newsletter der
DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Oktober 2018**

Hallo liebe Mitglieder,

nach der langen Hitzeperiode können wir es nicht mehr leugnen – der Herbst ist eingeekehrt. In meiner Region in Nordbayern gab es bereits die ersten Nachtfröste, Vorboten für den kommenden Winter, der sich hoffentlich noch etwas Zeit lässt.

Wir erleben wieder die Zeit des Übergangs. Der Boden noch warm, aber die Luft wird kälter. Die Felder sind bereits abgeerntet, die Obsternte in vollem Gang und die Weinfreunde hoffen auf einen guten Jahrgang.

In diese Zeit des Übergangs fällt auch wieder die Mitgliederversammlung der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. Dazu beschert uns in den nächsten Wochen der Spitzenverband GKV eine Neuausgabe der Leitlinien Prävention, die nicht nur in unserer Gesellschaft eine große Diskussion auslösen wird. Die Zeit bis zum Winterbeginn kann noch spannend werden. Lasst uns deshalb die letzten warmen Sonnenstrahlen dieses Herbstes noch voll genießen.

Helmut Schmidt wünscht euch einen schönen Herbst

Themenübersicht

- [Neuwahlen in der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.](#)
- [3. Bundesweites Qigong - Austauschtreffen bricht Rekord](#)
- [Weiterbildung für Taijiquan- und Qigong-Lehrende](#)
- [Qigong im Park mit Schweizer Interessierten](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Die chinesischen Merksprüche koujue](#)
- [Rezept aus der Kräuterküche - Utes Brokkoli Quiche](#)

Neuwahlen in der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.



Die mehr als 1.300 Mitglieder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. sind dieses Jahr wieder aufgerufen ihren Vorstand und die Teams aller fünf Beiräte neu zu wählen.

Ort des Geschehens ist die jährliche Mitgliederversammlung die dieses Jahr vom **09.11. – 11.11. 2018 in Nürnberg** im bfwhotel stattfindet.

Mit dieser Wahl werden, wie alle drei Jahre, bis zu 30 Funktionsträger neu gewählt, die die Geschicke der Gesellschaft in den nächsten Jahren lenken sollen.

Mit der Wahl kann jedes Mitglied, das an der Mitgliederversammlung teilnimmt, auch darüber entscheiden, welche Visionen in den kommenden Jahren realisiert werden und welche Schwerpunkte im Verein eine Rolle spielen sollen. Beispielhaft seien hier genannt die die Umsetzung der Interessen der Mitglieder nach Austausch und gemeinsamen Aktivitäten, genauso wie die organisatorische Ausrichtung des Vereins.

Sollte die Neuausgabe der Präventionsrichtlinien des GKV bis zur Mitgliederversammlung vorliegen, ist geplant die anwesenden Mitglieder aktuell darüber zu informieren. Im Vorfeld wurde dazu durch unseren Vorstand bereits eine kleine Mitgliederbefragung durchgeführt. Über das Ergebnis wird ebenfalls berichtet.

Save the Date, denn nur wer nach Nürnberg kommt hat mit seiner Stimme Einfluss auf die Entscheidungen.

Text: Helmut Schmidt

Bild: Helmut Schmidt

3. Bundesweites Qigong - Austauschtreffen bricht Rekord



Das 3. Bundesweite Austauschtreffen der Qigong-Praktizierenden organisiert von der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. fand Mitte Juli erneut in Ellwangen mit fast 60 Teilnehmern statt.

Das Motto lautete diesmal „Zurück zum Ursprung“ und so besann man sich auf die gemeinsamen Wurzeln mit der Österreichischen Qigong Gesellschaft, dem Impulsgeber zur Gründung beider Vereine: Prof Cong Yongchun und die von ihm überlieferten Übungen, die in beiden Gesellschaften Bestandteil der Ausbildung sind, standen im Mittelpunkt des Wochenendes.

Das war zum einen die Übung „Pflücke das Qi“, angereichert durch das Fingeratmen und Partnerübungen, vorgestellt von Dieter Hölle (Ausbilder DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.). Zum anderen das nierenstärkende Gehen im Fluss des Xi-Xi-Hu, präsentiert von der Präsidentin der Österreichischen Qigong Gesellschaft Claudia Schraml, aber auch von ihrer Kollegin Angelika Stahl und von Maria Christl (Ausbilderin DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.). In Wien arbeitet Claudia seit 13 Jahren mit Krebspatienten in einem Krankenhaus hauptsächlich mit dem Xi-Xi-Hu -Gehen und konnte die Wirkweise und die Rückmeldungen der Patienten sehr gut beleuchten.

Dazu kam die erste Übung der Fan Huan Gong angeleitet von Nibert Herwegh, Vizepräsident der Österreichischen QIGONG Gesellschaft. Er brachte auch die Übung „Himmel und Erde drehen“ aus seinem reichen Erfahrungsschatz mit, die hierzulande wohl kaum einem bekannt war. Diese Übung arbeitet mit dem Unbewussten, unseren Schattenseiten, die wir so transformieren können. Sehr schön war hierbei das Gefühl zu spüren, in einer Qi-Säule zu stehen. Interessanterweise hatte diese Übung eine Sequenz, die man nur im Gedächtnis wiederholt. Eine schöne Verbindung zu dem Vortrag des Stressmanagement-Trainers Dieter Bund „wie Qigong positiv das Gehirn formt und verändert“. Dort wurde erwähnt, dass Bewegungen, die nur in der Vorstellungskraft durchgeführt werden, genauso, wenn nicht zwei bis vierfach stärker auf das Gehirn wirken. Aufgrund der hohen Nachfrage wurde ein Zusatzworkshop Frauen-Qigong mit Mihaela Cordea (Ausbilderin DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.) angeboten, der das Wochenende abrundete.

Das 4. Bundesweite Austauschtreffen findet nächstes Jahr erneut in Ellwangen vom **19.-21. Juli 2019** statt.

Save the Date, denn 2020 wird es aufgrund der Überschneidungen mit anderen Kongressen kein Austauschtreffen geben.

Text und Foto: Rosemarie Waniek

Weiterbildung für Taijiquan- und Qigong-Lehrende

Wie bereits im letzten Newsletter angekündigt findet vom 20. Oktober bis zum 21. Oktober 2018 ein Weiterbildungsereignis 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**



氣功

»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

Qigong im Park mit Schweizer Interessierten



Qigong im Park findet in den Sommermonaten bereits in der deutsch-schweizer Grenzregion am Bodensee statt.

Neu nun auch in Konstanz mit Interessierten aus der Schweiz.

Von Anita Flossdorf, Kursleiterin DQGG

Für FrühaufsteherInnen wurde an vier Sonntagen im August 2018 Qigong im Park im Stadtgarten Konstanz geplant. Die lokalen Zeitungen beidseits der Grenze publizierten erfreulicherweise die Ankündigung und nahmen die Termine in die Veranstaltungsagenda auf.

Auf meiner Website und auf der Internetseite der mich unterstützenden Kollegin Regina Schad waren die Termine ebenfalls zu lesen – mit vollem Erfolg: jeweils über 30 TeilnehmerInnen fanden sich um 08.30 Uhr zum Üben ein. Das Alter betrug durchschnittlich ca. 50 Jahre.

Einmalig war sicher, dass aus der Schweiz Interessierte teilgenommen haben und die Gruppe bei bestem Sommerwetter viermal den Blick auf den Bodensee genießen konnte. Etwas lästig waren die Wespen, die neugierig die Übenden umkreisten. Diese gaben erstrecht Anlass, in die Ruhe zu treten und die Natur zu genießen.

Meine Qigong-Ausbilderin und Lehrerin Dr. Imke Bock-Möbius leitet seit längerem die Sommeraktion der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. in Radolfzell am Bodensee. Aufgewachsen in Konstanz war es für mich naheliegend, Qigong im Park in meiner Heimatstadt einzuführen. Da ich schon länger Kurse für ältere TeilnehmerInnen gebe, habe ich die Übungen entsprechend angepasst.

In Zukunft werden einige standsichere und gut zu transportierende Klappstühle zum Einsatz kommen, um auch draussen das Üben im Sitzen zu ermöglichen.

Text und Foto: Anita Flossdorf

Beginn neuer Qigong-Ausbildungen

[Kursleiter_innen-Ausbildung mit Schwerpunkt „Qigong im Alter“](#)
in Altdorf bei Nürnberg
voraussichtlich Oktober 2018

[Kursleiter_innen-Ausbildung“](#)
in Dortmund
Oktober 2018

[Kursleiter_innen-Ausbildung“](#)
in Hamburg
vom 4 Oktober bis 7. Oktober 2018

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

[Qigong mit älteren Menschen HAMBURG](#)
Treffen in Hamburg-Grindel
am Samstag, 13. Oktober 2018

[Qigong mit älteren Menschen NORD](#)
Treffen in Römstedt
am Samstag, 10. November 2018

[Qigong mit älteren Menschen SÜD](#)
Treffen in Nürnberg,
am Samstag, 9. Februar 2019

[Qigong und die Künste](#)
Treffen in Braunschweig
am Samstag, 3. November 2018

Die chinesischen Merksprüche koujue



"Der Körper, federleicht wie eine Schwalbe am Himmel" - gibt es etwas Schöneres wie eine Schwalbe mühelos und federleicht am Himmel hin- und herzufliegen?

Foto: Bernd Müller

Sie sind sprachliche Perlen, sie sind kleine Gedächtnishelfer, die mit nur wenigen Sätzen die Essenz des Qigong ausdrücken, sie sind ein Erfahrungsschatz vieler Generationen, sie beruhigen und verbreiten gute Stimmung, sie klingen wie Musik in den Ohren, schaffen Abstand zum Alltag und stimmen sanft auf jede Übung ein.

Gemeint sind die chinesischen Merksprüche *koujue* - doch werden sie bei uns nur selten im Unterricht eingesetzt.

Dabei sind die *koujue* äußerst praktisch. In China sind sie weitverbreitet, nicht nur in der Kampfkunst und im Qigong. Chinesen lieben es, komplexe Sachverhalte in drei oder vier Zeichen zusammenzufassen. Die Sprache eignet sich dafür, Chinesisch ist eine der reduziertesten Sprachen der Welt. Und der Sprachwitz der Chinesen kennt dabei keine Grenzen. Aktuelles Beispiel aus Beijing: *kaiqianq dadong* - Mauer bauen, Löcher rein- hauen. Damit bezeichnet der Beijinger Volksmund die Aktion der Stadt Beijing, in der Altstadt manch allzu groß geratene Schaufensterfront einfach zuzumauern und hinter- her wieder kleine Fenster einzufügen - eine Maßnahme, angeblich um Beijing wieder "traditioneller" und "schöner" erscheinen zu lassen.

Aber zurück zu den *koujue*. Ähnlich wie die fantasievollen Namen einzelner Übungen wie "Den Himmel halten und den Dreierwärmer regulieren" oder "Die Schwarze Schildkröte steigt ins Wasser" sind die *koujue* nützliche Gedächtnishelfer, quasi geistige Heinzelmännchen, die auf geniale Art und Weise die Quintessenz einer Übung konkret und anschaulich auf den Punkt bringen. Sie bieten Hinweise auf die Bewegungsabfolge genauso wie auf die geistige Haltung. Es lohnt sich, die Namen und Merksprüche einzuprägen.

Man spricht die *koujue* vor der Übung, wenn der Körper gerade aufgerichtet ist, die Beine und Füße geschlossen und verwurzelt sind. Der Kopf steigt nach oben, die Arme liegen seitlich am Körper und die Schultern und Ellbogen streben nach unten - die Ausgangstellung und *rujing-Phase* jeder Übung. Man kann die *koujue* laut sprechen, sodass der Klang eine zusätzliche Wirkung erzeugt. Aber man kann sie auch nur leise vor sich hin murmeln.

Ein schönes Beispiel ist der *koujue* aus Zhang Guangdes "Neun Übungen zur Stärkung des Körpers". Warum nicht bei der nächsten Qigong-Übung ausprobieren?

*In der Stille des Morgens ziehen die zehntausend Gedanken davon;
Halte die Aufmerksamkeit im Dantian und schließe die sieben Öffnungen;
Atme ein und aus, sanft und langsam, und baue die Elsternbrücke;
Der Körper, federleicht wie eine Schwalbe im Himmel..*

夜阑人静万虑抛 *yelan ren jing wan lü pao*

意守丹田封七窍 *yishou dantian feng qi qiao*

呼吸徐缓搭鹊桥 *huxi xu huan da queqiao*

身轻如燕飘云霄 *shen qing ru yan piao yun xiao*

Literatur:

Zhang Guangde: Neun Übungen zur Stärkung des Körpers (九式强身功), Beijing 1998

Rezept aus der Kräuterküche - Utes Brokkoli Quiche



Zutaten für 4 – 6 Personen:

700 g Brokkoli

150 g gekochten Schinken würfeln

Sahne, 3 Eier, Pfeffer, Muskat

1 Bund Petersilie

3 Knoblauchzehen fein gehackt

75 g kalte Butter, in kleine Stücke geschnitten

1 Ei

125 g Weizenmehl

Salz

- Das Mehl, die Butter, Ei und Salz verkneten, eine Stunde kühlen, eine feuerfeste Form damit auslegen und 10 Minuten backen.
- Brokkoli blanchieren, abkühlen und mit 3 EL Sahne und 3 Eiern verrühren, mit Muskat und Pfeffer und Salz würzen. Den Schinken dazugeben. Die gesamte Masse mit 1 EL Orlelux andünsten.
- Die Masse auf den Belag verteilen und anschließend 40 Minuten bei 200 Grad backen. Danach mit reichlich Petersilie bestreuen.

Helmut hat's probiert! Die Quiche schmeckt sehr gut warm oder auch kalt. Den Schinken kann man sehr gut auch mit geräucherten Lachs ersetzen.

Orlelux

250 g Kokosfett in einer Pfanne auflösen, mit 1 Zwiebel (vierteln) und 10 Zehen Knoblauch andünsten, Zwiebel und Knoblauch entfernen, das warme Kokosfett anschließend mit 250 g Leinöl verrühren, in Gläser abfüllen und kühl stellen.

Guten Appetit!

*Ute Gleissner - Miroslava May - Dr. Cornelia Richter - Helmut Schmidt
(Verantwortlicher Redakteur Helmut Schmidt)*

oebi@qigong-gesellschaft.de