

14.01.2019

Newsletter Januar 2019

**Willkommen zum Winter-Newsletter der
DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Januar 2019**

Hallo liebe Mitglieder,

Für die Bewahrung der Substanz sorgt das Element Wasser. Es hilft uns, aufrecht durchs Leben zu gehen und spiegelt kraftvolle Stärke. Aber es hat auch die Fähigkeit sich weich und geschmeidig anzupassen. Das Element Wasser entspricht im Jahreszeitenzyklus dem Winter. Die Tugend des Wassers ist die Weisheit. Weisheit, Verstand, Geist, Wissen, Klugheit. Weisheit zeigt sich im Verständnis eine Arbeit exakt auszuführen, im vollen Verständnis und Vertrauen der eigenen Fähigkeiten. Offenheit und Vielfalt, das Motto der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. gepaart mit Vertrauen der eigenen Fähigkeiten. Lasst uns so die leeren, unberührten Räume des neuen Jahres füllen.

Ich wünsche euch gute Begegnungen in Harmonie mit YIN und YANG

Eure Ute Gleissner

Themenübersicht

- [Das chinesische Jahr des Schweines beginnt am 5. Februar](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Neue Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“ startet im Februar 2019](#)
- [Wir haben ein neues Mitglied im Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung](#)
- [Herzhafte Buchweizentorte – von Gertraud Rachbauer](#)



Zen Weisheit

Das Tao ist nicht auf die Vereinigung mit den Menschen bedacht,
wenn die Menschen auf nichts bedacht sind, vereinigen sie sich mit dem Tao.

Yüan – Wu

Das chinesische Jahr des Schweines beginnt am 5. Februar



Das chinesische Neujahrsfest steht gerade
unmittelbar vor der Tür. Am 5. Februar beginnt nach der chinesischen Astrologie mit dem
Neumond auch das Jahr des Erd-Schweins.

Es folgt auf das Jahr des Erde-Hunds und endet nächstes Jahr am 24. Januar.

[Weiterlesen](#)

Beginn neuer Qigong-Ausbildungen

(Kursleiter_in = Stufe 1, Lehrer_in = Stufe 2)

Sept. 2019

[Stufe 1 & 2 in Berlin](#)

März 2019

[Stufe 1 Braunschweig](#)

Mai 2019

[Stufe 1 Bremen](#)

März 2019 (Stufe 1), April 2019 (Stufe 2)

[Stufe 1 & 2 Darmstadt](#)

Februar 2019 (Stufe1), August 2019 (Stufe 2)

[Stufe 1 & 2 Gelnhausen](#)

September 2019

[Stufe 1 & 2 Hof](#)

März 2019

[Stufe 1 Leutkirch im Allgäu](#)

April 2019

[Stufe 2 Radolfzell](#)

Herbst 2019

[Stufe 1 & 2 Weimar](#)

An folgenden Standorten ist der Ausbildungsbeginn Stufe 1 & 2 fortlaufend:

[Bamberg](#) [Nürnberg](#) [Ulm](#)

Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

Qigong in der Psychotherapie

Sa, 02. Feb 2019 [Treffen in Frankfurt am Main](#)

Qigong mit älteren Menschen SÜD

Sa, 09. Feb 2019 [Treffen in Nürnberg](#) - [Einladung](#)

Qigong mit älteren Menschen HAMBURG

Sa, 09. Mär 2019 [Treffen in Hamburg-Grindel](#)

Qigong mit älteren Menschen NORD

Sa, 13. Apr 2019 [Treffen in Römstedt](#)

Qigong mit älteren Menschen SÜDWEST

Sa, 13. Apr 2019 [Treffen in Neustadt/Weinstraße](#)

Neue Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“ startet im Februar 2019



Seit 2011 gibt es in Nürnberg die Weiterbildungsreihe „Qigong im Alter“ mit vier aufeinander aufbauenden Wochenendseminaren und insgesamt 52 Unterrichtsstunden. Ende Februar 2019 beginnt die sechste Weiterbildungsreihe mit dem Modul „Geriatric und Pädagogik“.

Mit dem Besuch der weiteren Seminar-Module „Knochen und Stand“, „Herz, Atem und Mitte“ sowie „Kopf und Geist“ erhalten die Teilnehmer_innen einen Überblick über die wichtigsten Krankheitsbilder „von den Füßen bis zum Kopf“. Besonderes Kennzeichen der Weiterbildungsreihe ist sicherlich, dass keine weiteren Übungsreihen gelehrt, sondern in erster Linie bekannte und vertraute Übungen an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden. Die Teilnehmenden sollen befähigt werden, Übungen aus dem eigenen Repertoire für die spezielle Zielgruppe „ältere Menschen und Senioren“ anzupassen oder neu zu entwickeln. Stärker als in den meisten Aus- und Fortbildungen werden Didaktik und Methodik, der Umgang mit Störungen und mit Gruppenphänomenen bearbeitet.

Die Seminarleitung teilen sich drei Auszubildende mit langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Älteren: Maria Christl (Physiotherapeutin und Heilpraktikerin), Gerda Fürstenhöfer (Pädagogin, Shiatsu-Praktikerin) und Ralf Jakob (TZI-Gruppenleiter, Ernährungsberater chin. Medizin und Coach).

Die Termine sind:

Modul 1 (Geriatric und Pädagogik):	23. – 24.02.2019
Modul 2 (Knochen und Stand):	18. – 19.05.2019
Modul 3 (Herz, Atem und Mitte):	12. - 13.10.2019
Modul 4 (Kopf und Geist):	30.11 - 1.12.2019

Nähere Infos und Anmeldung unter info@qi-harmonie.de oder [hier](#).

Wir haben ein neues Mitglied im Beirat für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung



Ich bin Diplom-Pädagogin und habe einen Master of Science in Psychologie und institutioneller Entwicklung. Meine langjährige Qigong Ausbildung im traditionellen Qigong Healing und meine Qigong Teacher Zertifizierung habe ich bei Robert Peng in New York absolviert, und medizinisches Qigong habe ich am Ausbildungszentrum von Dr. Michael Plötz in Hamburg gelernt.

Warum Öffentlichkeitsarbeit? Es liegt mir am Herzen den ganzheitlichen gesundheitlichen Nutzen von Qigong noch mehr in die breite öffentliche Wahrnehmung zu rücken und Qigong damit auch für neue Zielgruppen zugänglich zu machen.

[Weiterlesen](#)

Herzhafter Buchweizentorte – von Gertraud Rachbauer



für Fasching, Kindergeburtstag, Muttertag

TCM-Klassifizierung der Nahrungsmittel Ina und Claude Diolosa zusammengestellt von Traudi Rachbauer

Bedarfsorientierte Ernährungs- und Vitaminlehre nach Tönnies – Michaela Larch zubereitet im Rhythmus der 5 Wandlungsphasen (5 Elemente)

[Weiterlesen](#)

*Ute Gleissner - Miroslava May - Anne Keibel - Helmut Schmidt
(Verantwortliche Redakteurin Ute Gleissner)*