

01.04.2019

Newsletter April 2019

**Willkommen zum Frühjahrs-Newsletter der
DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im April 2019**

Hallo liebe Mitglieder,

Der Jupiter ist ein Planet des Holzes und steht in der chinesischen Astrologie als Symbol für einen neuen Zeitabschnitt, als Tor einer Zeit-Periode. Seine fast genau 12-jährige Umlaufzeit bedeutet, dass er sich jährlich um ein Sternbild weiter bewegt. In der Anatomie zirkuliert das Qi in den 12 Hauptleitbahnen und benötigt 12 Doppelstunden. In der westlichen Astrologie steht Phantasie, Hoffnung und die Fähigkeit zu wachsen für den Planeten Jupiter. Auch unsere Gesellschaft steht am Tor einer neuen Zeitperiode.

Wir nehmen an, wir verschmelzen, wir lernen, wir ordnen uns. Über das Holz wächst der Mensch, er kann das Göttliche erreichen, ein Zustand, der nur von Liebe und dem Guten geprägt ist. Auch der Bambus symbolisiert die Eigenschaften des Holzes. Eine immergrüne Pflanze, die ein Höchstmaß an Flexibilität besitzt. Lassen wir uns darauf ein und inspirieren von der Kraft des Holzes.

Ich wünsche euch einen wunderbaren Neuanfang der Erde mit all ihren erwachenden, bunten und wachsenden Eigenschaften.

Eure Ute Gleissner

Themenübersicht

- [Erfahrungen mit den BA FAN HUAN GONG](#)
- [„Im Fluss des Lebens“ – Mit diesem Motto stellt sich der neue Ausbildungsstandort Hof/Saale vor](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Der neue Beirat des tiandiren journal stellt sich vor](#)
- [Eine Köstlichkeit für das erstes Grillvergnügen Avodacoaufstrich von Gertraud Rachbauer](#)
- [Frühlingsahnen / Heidi Suttner](#)



Zen Weisheit

Christa Siegler

Es ist nicht notwendig, das Handeln abzulehnen und nur noch die Stille zu suchen.

Mach dich einfach innerlich leer und bring dich in Übereinstimmung mit dem Äußeren.

Dann wirst du auch im hektischen Treiben der Welt in Frieden sein.

Yüan - Wu

Erfahrungen mit den BA FAN HUAN GONG



Eindrücke vom Workshop mit Norbert Herwegh in Ellwangen

***„Hun ist im himmlischen Herzen,
bei Tag wohnt sie in den Augen,
des Nachts träumt sie von der Leber aus.“***

Aus: „Im Fluss des Lebens-Der Entwicklungsweg im Qigong“

Mitten im kalten Januar, vom 19. – 20.01.2019, kurz vor dem Beginn des Erde-Schwein-Jahres, trifft sich eine Gruppe interessierte und erfahrene Qigong- Übende im schönen Haus Schönenberg in Ellwangen. Leider ist es dieses Mal nicht möglich im Freien zu üben und somit finden wir uns alle im Hohenstauffer-Saal ein.



Norbert Herwegh leitet den zweitägigen Workshop der Ba Fan Huan Gong. Schon nach den ersten Worten zieht er die Qigong-Gruppe in seinen Bann. Mäuschenstill lauscht die Gruppe seinen Interpretationen von der Tiefe der Übungen. Ruhig, sachlich und leicht verständlich geht er auf die Fragen der Teilnehmer ein. An diesem Wochenende werden die ersten zwei Übungen der Ba Fan Huan Gong gelehrt. „Den Atem durch die drei Dantian führen“ und „Sonne und Mond auf der Tragstange halten“.

Ca. 30 Jahre Erfahrung und Schulung in Theorie und Praxis kann Norbert Herwegh aufweisen. Dementsprechend präzise sind seine Bewegungen und Ansagen. Für die Teilnehmer sind auch die Übungsabläufe stimmig und gut nachzumachen. Jeder übt für sich alleine und anschließend in Dreiergruppen. Der Austausch nach den Übungen ist ein fröhliches Miteinander der Gruppe. Zu schnell vergeht die Zeit, die Mittagstisch ist reich gedeckt, sowohl vegetarisch als auch mit Fleischgerichten. Gespannt finden sich alle nach der Mittagspause wieder ein. Auch der Nachmittag begeistert mit interessanten Neuigkeiten. Theorie und Praxis versprechen neue Körperwahrnehmungen. Körper und Geist aufgetankt mit neuen Impulsen endet der Workshop am Samstag. Im Wintergarten bei einem Gläschen Wein oder Bier trifft man sich zum geselligen Beisammensein. Am Sonntag geht der Workshop bis Mittag. Die Qigong-Bewegungen können heutzutage einen neuen schöpferischen Sinn finden, der die eigenen persönlichen Interessen übersteigt, würde man dessen bewusst werden, dass Leben im Allgemeinen eine fein

gewobene, konzentrierte, und vielschichtige Bewegungskunst ist.

Text: Ute Gleissner

Fotos: Helmut Schmidt

„Im Fluss des Lebens“ –

Mit diesem Motto stellt sich der neue Ausbildungsstandort Hof/Saale vor



Nach fast 30 Jahren die seit der Gründung der DEUTSCHEN QIGONG GESellschaft e.V. und der Österreichischen QIGONG Gesellschaft vergangen sind, wird es in Hof/Saale eine Verbindung beider Lehrmethoden in der Ausbildung geben. Wir wollen zwei Ausbildungsrichtungen verbinden, die Ende der achtziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts einen gemeinsamen Anfang in den Seminaren von Prof. Cong Yongchun hatten und sich nach ersten gemeinsamen Aktivitäten getrennt weiterentwickelten. Deshalb werden diese gemeinsamen Wurzeln, die daoistischen Übungen die Prof. Cong Yongchun nach Europa brachte, in unserer Ausbildung vorrangig gelehrt. Dabei soll die Erfahrung mit der einzelnen Übung im Vordergrund stehen.

Ute Gleissner & Helmut Schmidt starten die QIGONG-AUSBILDUNG HOF/SAALE mit tatkräftiger Unterstützung ihres Mentors Norbert Herwegh, der zusammen mit Dr. Gerhard Wenzel Leiter der theoretischen und praktischen Ausbildung der Österreichischen QIGONG Gesellschaft in Goldegg/Pongau ist.

Die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin bzw. zum Qigong-Lehrer wird im September 2019 in Kooperation mit der VHS Landkreis Hof beginnen.

[weiterlesen](#)

4. BUNDESWEITES QIGONG-AUSTAUSCHTREFFEN

vom 19. - 21. Juli 2019 in Ellwangen

Mit den Referenten:

- › Claudia Schraml
- › Dietlind Zimmermann
- › Karl-Heinz Knebel
- › Marie Hock Weesthoff



Anmeldung: Qigong Studio Fotini Papadopulu

Telefon: 0174/99 19 302 | E-Mail: fotini-qigong@email.de

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. | Guttenbrunnweg 9 | 89165 Dietenheim | www.qigong-gesellschaft.de

Beginn neuer Qigong-Ausbildungen

(Kursleiter_in = Stufe 1, Lehrer_in = Stufe 2)

Sept. 2019 (Stufe 1&2)

[Stufe 1 & 2 in Berlin](#)

Mai 2019 (Stufe 1), Oktober 2019 (Stufe 2)

[Stufe 1 & 2 Bremen](#)

April 2019 (Stufe 2)

[Stufe 1 & 2 Darmstadt](#)

August 2019 (Stufe 2)

[Stufe 1 & 2 Gelnhausen](#)

September 2019 (Stufe 1&2)

[Stufe 1 & 2 Hof](#)

April 2019 (Stufe 2)

[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 mit älteren Menschen HAMBURG

Sa, 21. Sep 2019

[Treffen in Hamburg-Grindel](#)

Qigong mit älteren Menschen SÜDWEST

Sa, 13. Apr 2019

[Treffen in Neustadt/Weinstraße](#)

Sa, 28. Sep 2019

[Treffen in Neustadt/Weinstraße](#)

Qigong mit älteren Menschen NORD

Sa, 13. Apr 2019

[Treffen in Römstedt](#)

Qigong in der Medizin

Sa, 15. Jun 2019

[Treffen in Kiel](#)

Qigong mit älteren Menschen SÜD

Sa, 23. Nov 2019

[Treffen in Nürnberg](#)

Der neue Beirat des tiandiren journal stellt sich vor

Wir, Petra Owen, Ulrike Jakisch und Gerlinde Melcher (vorne von links nach rechts) sind das neue Beirats-Team des *tiandiren journal* und Rosmarie Waniek (hinten 2.v.li.) unterstützt uns dabei als Honorarkraft.



Auf unserer letzten Jahreshauptversammlung in Nürnberg haben wir uns neu gegründet. Wir sind ein völlig neues Team und müssen uns die vielfältigen Aufgaben, die zur Erstellung des *tiandirenjournal* notwendig sind, erst einmal Stück für Stück erarbeiten. Bereits jetzt haben wir schon vielfältige Unterstützung erfahren, für die wir uns auf diesem Wege schon einmal herzlich bedanken möchten.

Für eine effektivere Arbeit haben wir uns innerhalb des Beirats auf die Verteilung der Aufgabenschwerpunkte wie folgt geeinigt:

- Ulrike betreut mit Rosmarie die Redaktionsadresse
- Petra ist Ansprechpartnerin für alle Beiräte
- Gerlinde ist der Kontakt zum Vorstand.

Die nächste Ausgabe des *tiandirenjournal* ist für Oktober 2019 geplant. Es wird kleinere Änderungen geben und das Heft soll zu dem Thema „Qigong im Alltag“ erscheinen.

Wir möchten die Gelegenheit nutzen und Euch bitten, uns Artikel zu diesem Thema zu schicken. Wir setzen uns dann direkt mit den EinsenderInnen in Verbindung.

Falls Ihr Fragen zu dem Thema habt, meldet Euch ebenfalls gern.

Redaktionsadresse: tiandiren@gigong-gesellschaft.de

Redaktionsschluss ist der 30.Mai 2019.

Herzlichen Dank schon einmal im Voraus!

Gleichzeitig möchten wir euch informieren, dass ab sofort an dieser Stelle in jedem Newsletter eine Rubrik *tiandiren journal* erscheinen wird.

Hier werden die verschiedensten Informationen zeitnah und kurz von uns an euch weitergegeben.

Wir werden als Beirats-Team gemeinsam im Juli 2019 am Austauschtreffen in Ellwangen teilnehmen und wir freuen uns darauf, uns mit möglichst vielen von Euch dort auszutauschen und Ideen für unsere weitere Arbeit zu sammeln.

Herzliche Grüße von Petra, Ulrike, Gerlinde und Rosmarie

Eine Köstlichkeit für das erstes Grillvergnügen
Avodacoaufstrich von Gertraud Rachbauer



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

Frühlingsahnen / Heidi Suttner

Komm hurtig, mein Kind,
aus dem Haus geschwind.

Den Frühling suchen
dort bei den Buchen.

Meisen zwitschern hell,
komm nur auf der Stell.

Mit Vogelgesang
am Bächlein entlang.

Spürst du auch den Duft
In der lauen Luft?

Frühling will bringen
Tanzen und Singen,

Frohsinn und Wonne,
wärmende Sonne,

Freude am Leben,
Leuchten und Segen.

Zarte Melodie –
mein Kind, hörst du sie?

Wortwerk Fichtelgebirge, aus dem Buch „Auf den nächsten Tag süchtig“,
Verlag Heinz Späthling, Weißenstadt

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