

17.09.2021

## Newsletter Oktober 2021

### **Willkommen zum Herbst-Newsletter der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Oktober 2021**

Hallo liebe Mitglieder,

Die Tugend der Erde ist Vertrauen und Aufrichtigkeit. Die Erde zeigt ihre Selbstlosigkeit und dient dem Leben. Die Erde nährt jedes Lebewesen, das ist Aufrichtigkeit in höchster Form. Die Milz erzeugt im Menschen die Aufrichtigkeit, weil die Milz in Verbindung mit der Erde steht. Xin - Glauben, Treue, Zuversicht, Wahrheit, sich anpassen, sich fügen. Das älteste Schriftzeichen für Vertrauen hat das Herz im Zeichen. Worte, die aus dem Herzen kommen, sind aufrichtig und vertrauenswürdig. Jetzt liegt es bei uns die Tugend der Erde aufzunehmen und abzugeben.

Ich wünsche euch einen schönen Spätsommer in Vertrauen und Aufrichtigkeit.

Eure Ute

## **Themenübersicht**

- [tiandiren journal](#)
- [Neues](#)
- [Qigong im Park](#)
- [Beginn neuer Qigong-Ausbildungen in 2022](#)
- [Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise](#)
- [Gedicht](#)



DEUTSCHE QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.

**Ausbildung und Weiterbildung**  
nach den Richtlinien der Deutschen Qigong  
Gesellschaft e.V.

Das Herz erfährt und schenkt Weisheit.  
Der Verstand sammelt Wissen.  
Spüren kann nur das Herz.  
Spüren ist Achtsamkeit und Bewusstsein in  
der Gegenwart.  
Qigong - Spüren aus dem Herzen und von  
Herz zu Herz.



DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. | Guttenbrunnweg 9 | 89165 Dietenheim | [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de)

## tiandiren journal

Im nächsten Jahr wird eine neue Ausgabe des tiandiren journal erscheinen. Diese wird mit interessanten Beiträgen in Theorie und Praxis und Vereinsinternes, als Nachfolge unserer Jubiläumsausgabe erscheinen.

## Neues

**Unsere JHV 2021** findet am Wochenende 12.11. bis 14.11. in Nürnberg statt. Wir gehen fest davon aus, dass wir uns dann richtig wiedersehen können, worauf wir uns sehr freuen. Für den Notfall werden wir auf die virtuelle Variante vorbereitet sein.

Die **DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.** ist auf **Facebook** (<https://www.facebook.com/DQGGeV>) :) Dank unserer Kommunikationsbeauftragten Franziska Wotzinger kann Facebook bedient und gepflegt werden.

**Liebe Freundinnen und Freunde der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.,**  
wir hoffen, dass ihr einen erholsamen und gesunden Sommer erleben konntet.

So langsam laufen die Aktivitäten wieder an und auch das Pandemiegeschehen gesteht uns einen

gewissen Freiraum im Üben zu.

In den vergangenen Monaten ist der Vorstand enger mit anderen Vereinen und Verbänden zusammengerückt.

Und deshalb kommen wir heute mit einem besonderen Anliegen auf euch zu:

Am 2. Und 3. Oktober ab 11 Uhr laden die Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong (BVTQ) sowie die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. erstmalig zum „Tag der Vielfalt“ ein. Da der 3. auf einen Sonntag fällt, beziehen wir das ganze Wochenende mit ein.

Das Programm umfasst kostenlose „draußen“ Mitmach-Angebote in ganz Deutschland, die stil- und verbandsübergreifend Einblicke in die große Bandbreite beider Bewegungskünste geben. Im Zentrum stehen dabei das gemeinsame Eintauchen in den Fluss der Bewegungen, das eigene in Bewegung kommen und Bewegt-Werden sowie ein gemeinschaftliches Üben in entspannter Atmosphäre.

Diejenigen von euch, die einfach „nur“ mitmachen wollen, sind herzlich eingeladen Qigong und Taijiquan in einem freien, unverbindlichen Rahmen auszuprobieren.

Du bist interessiert? Unter [www.vielfalt-erleben.org](http://www.vielfalt-erleben.org) (<http://www.vielfalt-erleben.org/>) findest du alle Veranstaltungen in deiner Nähe. Vor Ort gelten die jeweiligen Sicherheits- und Hygienemaßnahmen sowie etwaige Richtlinien der entsprechenden Anbieter\*innen.

Wer bereits Qigong oder Taijiquan praktiziert und sich selbst mit einem Angebot zum „Tag der Vielfalt“ beteiligen möchte, kann dieses ebenfalls kostenlos unter folgender Adresse einstellen: [www.vielfalt-erleben.org](http://www.vielfalt-erleben.org) (<http://www.vielfalt-erleben.org/>).

Ihr könnt diese „Landingpage“ kostenlos für eure Werbung nutzen. Also Fotos und evtl Logos hochladen und einstellen.

Es wird eine Karte der Bundesrepublik mit vielen leuchtenden Punkten entstehen, die den Menschen zeigen, wo sie mit wem gemeinsam, möglichst draußen, üben können.

Die Seite „Vielfalt-erleben.org“ wird länger online sein, so dass auch eure Werbung bzw Fotos von der VA länger in die Welt hinausstrahlen können.

Warum nun das Ganze? :

Wir haben erkannt, dass es vielen Taijiquan und Qigong- Anbieter\*innen bedingt durch die Pandemie ganz individuell nicht gut geht.

Wir wollen verbandsunabhängig den „Anstupser“ geben, wieder hinaus ins Leben zu treten.

Wieder gemeinsam mit anderen in Bewegung kommen!

Mit Zuversicht nach vorne schauen!

Den Druck und die Anspannung der letzten Monate loslassen!

Deshalb, macht mit und zeigt euch und vielen anderen die traditionsreichen Bewegungskünste Qigong und Taijiquan!

Wer Unterstützung braucht, meldet sich bitte ohne Scheu bei Franziska Wotzinger, unserer Medienfachfrau.

[media@qigong-gesellschaft.de](mailto:media@qigong-gesellschaft.de) (<mailto:media@qigong-gesellschaft.de>)

Wir freuen uns auf viele Mitmachangebote.

Weiter gibt es zu berichten, dass die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen für den 12.-14.11.in Nürnberg vorbereitet werden. Hier wieder die Bitte um Mitarbeit im Vorstand und in den Beiräten. Unsere Gesellschaft kann nur gut und rund laufen, wenn sich Menschen engagieren.

In diesem Sinne wünschen wir euch einen schönen Herbst mit einer gestärkten Mitte und bestem Qi!

Herzliche Grüße

Angelika und Helmut

Hansen Bauer

## Qigong im Park



*Anita Dannhorn will ihr Wissen über Qigong an alle weitergeben, die, wie sie einst, Entspannung und Energie suchen.*

### **Qigong in Marktredwitz - Raus aus dem Hamsterrad**

„Nach dem zweiten Schlaganfall ist für mich nun klar, dass ich etwas ändern muss. Mein Leben kann so nicht mehr weitergehen“. Diese bittere Erkenntnis ereilte Anita Dannhorn vor rund vier Jahren. Die 55-jährige Marktredwitzerin war damals noch im Einzelhandel beschäftigt und merkte hier immer mehr, dass sie der tägliche Stress krank und kraftlos macht. „Ich wusste, dass ich dringend etwas ändern muss, allerdings fand ich noch nicht den richtigen Ausweg. Schlaflose Nächte sowie psychische und

physische Erschöpfung waren meine ständigen Begleiter“, beschreibt Anita Dannhorn ihren damaligen Zustand. „Eigentlich war jeder Tag nur noch eine Quälerei, unangenehme Erlebnisse im Berufs- und Privatleben trugen zusätzlich dazu bei. Mein Blutdruck war auf 180, meine Energie im Keller und ich fühlte mich nur noch krank“.

Die Tür zum Ausweg aus dem Hamsterrad tat sich für die schwer angeschlagene Frau auf, als sie durch Zufall mit der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform namens Qigong in Kontakt kam und zu einem Schnuppertraining eingeladen wurde. „Anfangs war ich skeptisch, ob mir so ein uraltes Gesundheitssystem überhaupt helfen kann“, gesteht Anita Dannhorn. „Aber ich ließ mich darauf ein, denn ich hatte ja überhaupt nichts zu verlieren“. Und schon recht schnell merkte sie, dass ihr die angebotenen Übungen gut taten und erkannte, dass an ihrer Misere auch das mangelhafte Fließen ihrer Lebensenergie, der sogenannten „Qi“, schuld war. „Wenn wir uns kraftlos und mutlos fühlen, dann fließt nach Meinung der Chinesischen Medizin das Qi nicht ungehindert. Wenn wir Schmerzen haben, staut sich das Qi, wenn wir strahlend, optimistisch und voller Tatendrang sind, dann fließt unser Qi ungehindert“, lautete eine Weisheit, die ihr der damalige Lehrer mit auf dem Weg gab.

Für Anita Dannhorn war schlagartig klar: „Das ist mein Weg, wenn ich Qigong übe, verfeinere ich meine Selbstwahrnehmung und das Gespür für meine eigene körperliche und psychische Befindlichkeit“. Sie investierte jede freie Minute in das Erlernen dieser alten, fernöstlichen Kunst welche auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. „Irgendwann wollte ich aber nicht mehr Schülerin sein, sondern auch selbst mein Wissen an hilfeschuchende Menschen weitergeben können“, erzählt die Marktreidwitzerin. Daher war das Aufsuchen einer Qigong-Lehranstalt für sie der nächste und konsequente Schritt. Erfolgreiche Kursstunden wechselten sich dabei mit Rückschlägen ab, so mancher Tiefpunkt ließ sie an ihrem ehrgeizigen Vorhaben zweifeln. „Ich wusste jedoch, dass zwei harte und anstrengende Jahre für mich anstehen werden, aber dass war es mir auf jeden Fall wert. Im Rahmen der Kursleiter-Ausbildung werde ich in praktischen, theoretischen und anatomischen Kenntnissen geschult, am Ende des Jahres steht dann die Facharbeit über ein Qigong Thema an“. Aber sie weiß jetzt schon, dass ihr Lebensweg mit Qigong dann noch lange nicht zu Ende ist.

Wer Anita Dannhorn heute trifft, sieht eine strahlende Frau, welcher der Optimismus und die Lebensfreude aus allen Poren sprüht. Sie hat ihr Versprechen wahrgemacht und will nun zusammen mit der Deutschen Qigong-Gesellschaft allen interessierten Menschen einen Weg aufzeichnen, wie durch das freie Fließen des Qi durch die Energiebahnen Gesundheit und innere Harmonie erreicht werden kann.

„Aktuell steht die bundesweite Aktion Qigong im Park an und ich biete hier Gratikurse in der Region an. Ich lade zu Entspannungsübungen ein, wie sie in China tagtäglich auf unzähligen Plätzen zu sehen sind: Qigong-Übungen unter freiem Himmel“, freut sich die angehende Kursleiterin.

„Steife Gelenke und verspannte Muskulatur werden durch weiche und fließende Bewegungen wieder aufgetaut. Die einfachen Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es gibt

auch Übungen, die ohne äußerlich sichtbare Bewegung auskommen“, betont Anita Dannhorn. Weitere Informationen (<https://www.qigong-gesellschaft.de/termine/qigong-im-park>)

Michael Meier

## Beginn neuer Qigong-Ausbildungen in 2022

**(Kursleiter\_in = Stufe 1, Lehrer\_in = Stufe 2)**

### **Hof (Stufe 2)**

Februar 2022 (<https://qigong-gesellschaft.de/qigong-ausbildung/hof>)

### **Hof (Stufe 1)**

September 2022 (<https://qigong-gesellschaft.de/qigong-ausbildung/hof>)

### **Bremen (Stufe 1)**

November 2022 (<https://www.qigong-gesellschaft.de/qigong-ausbildung/bremen>)

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

Bamberg (<https://qigong-gesellschaft.de/qigong-ausbildung/bamberg>) Nürnberg (<https://qigong-gesellschaft.de/qigong-ausbildung/nuernberg>) Ulm (<https://qigong-gesellschaft.de/qigong-ausbildung/ulm>)

## Aktuelle Termine zu den Treffen der Arbeitskreise

### **Qigong mit älteren Menschen**

Sa, 02. Okt 2021

Treffen in Nürnberg (<https://qigong-gesellschaft.de/qigong-kurs/nuernberg/7361>)

## Gedicht



Wäre ich ein Baum, stünde ich noch dort.  
Fest verwurzelt mit der Erde, lebend von von ihrer Kraft.  
Jahr für Jahr, ganz zuverlässig, würde Schatten spenden, Duft verströmen.  
Im Herbst verschenk ich meine Blätter, Mutter Erde näh sie auf.  
Doch ich bin kein Baum, der ruhig steht,  
Bin auf der Suche nach dem rechten Ort.  
Wo mein Herz und meine Seele, vor Freude jubilieren.  
Und endlich angekommen, umarme ich die Liebe.  
Von Sylvia Puschmann  
Aus Wortwerk, Fichtelgebirge

### **Bild Ute Gleissner**

*Ute Gleissner - Anne Keibel*

*(Verantwortliche Redakteurin Ute Gleissner)*

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

[ALLE BEITRÄGE \(/NEWSARCHIV\)](#)



## Wer sind wir?

Die DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.



## Qigong Mediathek

[Zur Übersicht](#)



# tiandiren journal



tiandiren Journal

Thema **Gehen**

tiandiren Journal

Wir freuen uns über Rückmeldungen und beantworten gerne Ihre Fragen.  
Sie erreichen uns telefonisch:

**Geschäftsstelle: 0 73 47 / 34 39**

Fragen allgemein, zur Mitgliedschaft, zur Ausbildung, zum Abo tiandiren Journal, zu Qigong im Park

AnsprechpartnerInnen: Monika Binder, Angela Pfletschinger

[contact@qigong-gesellschaft.de](mailto:contact@qigong-gesellschaft.de) (<mailto:contact@qigong-gesellschaft.de>)

**Informationsstelle: 0173 / 24 13 115**

Für Inhaltliche Fragen zu Qigong und organisatorische Fragen die Krankenkassen und die ZPP betreffend.

Ansprechpartnerin: Antje Schnessing-Schneeberg [info-net@qigong-gesellschaft.de](mailto:info-net@qigong-gesellschaft.de) (<mailto:info-net@qigong-gesellschaft.de>)

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

Guttenbrunnweg 9

89165 Dietenheim

Amtsgericht Ulm VR 721496

Vertreten durch die Vorstände

Helmut Bauer | 96052 Bamberg

Angelika Hansen | 25704 Meldorf

[Impressum \(/dqgg/kontakt-impressum\)](#)

[Datenschutz \(/dqgg/datenschutzerklaerung\)](#)

## Newsletter

Unser kostenloser Newsletter erscheint ca. 4x pro Jahr und bietet aktuelle Neuigkeiten rund um Qigong. Wir versenden den Newsletter als Rundmail an unsere Abonnenten. Er kann von allen Interessierten bestellt werden. Kündigung ist jederzeit möglich

VORNAME

NACHNAME

EMAIL

SENDEN

Um den Newsletter für Sie zu optimieren, willigen Sie in unsere Auswertung ein, mit der wir messen, wie häufig der Newsletter geöffnet wird und auf welche Links die Leser klicken.