



**Willkommen zum Winter - Newsletter der
DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V. im Januar 2024**

Hallo Angela Pfletschinger,

Wie der Winter in der Natur herrscht die Niere in der Tiefe und zeigt die deutliche Präsenz des Yin.

Ähnlich wie der Mond am Himmel erstrahlt das Nierenlicht in der Tiefe des Menschen.

Wasser ist Ruhe, überlegter Krafteinsatz und stilles Wirken im Lassen.

Einerseits die sprudelnde Aktivität des Yuan Qi, andererseits die Qualität der Essenzen Jing, die dafür sorgt, dass der Mensch sein Qi-Potential harmonisch hält, eine geschickte kreative Aktivität, eine Arbeit ohne Mühe.

Sowohl im Jahreszyklus als auch im Tierkreiselement folgt das Holz. Die Essenz der Wandlungsphase Holz zeigt beginnende Aktivität, Wachstum und Flexibilität. Will der Wind den milden Blütenduft verbreiten, braucht der Stamm Verwurzelung, Standfestigkeit und Wachstum.

Ein frohes, gesundes neues Jahr, geschickte, kreative Aktivität und Arbeit ohne Mühe wünscht euch
Eure Ute

Das Holz-Drachen Jahr

Am 10. Februar ist das Chinesische Neujahr - es beginnt das Jahr des Drachen. Als das fünfte aller Tierkreistiere kommt der Drache nach dem sensiblen Hasen. Das Element Wasser wechselt in das sanfte beginnende Element Holz. Starres Eis wird vom Wind aufgelöst und kann sich entwickeln. Der Keim wird zur Form. Drachen sind von Natur aus gesund, manchmal gestresst und angespannt, weil sie Herausforderungen und Risiken mögen. Drachen treffen ihre eigenen Entscheidungen und brauchen ihre eigenen Räume zum Entfalten.

Ein Drache kann alles erreichen, Drachen sind erfolgreich, zäh, intelligent und begabt und haben einen festen Willen.



- Der Walddrache führt ein ruhiges Leben, er ist ein guter Unternehmer, manchmal etwas unzuverlässig.
- Der Feuerdrache ist intelligent und sozial, genießt das Leben.
- Der Erddrache, fröhlich und positiv, furchtlos und ein liebevoller Familiendrache.
- Der Goldene Drache, gutherzig und unverblümt, genießt Erfolg und Reichtum.
- Der Wasserdrache besitzt Ansehen und Ruhm, klares Denken und handelt strategisch.



Die Feiertage und der Jahreswechsel bringen uns Stunden der Besinnung, Freude und Regeneration, um für die kommenden Themen im Jahr des Holz-Drachen gewappnet zu sein.

Unsere Gesellschaft belebt noch einmal, wie zu Beginn der 20er Jahre, die innere Arbeit mit einem

"Herzen in Balance"

Mit der Kultivierung unserer Mitte setzen wir ein Zeichen nicht nur die eigene Gesundheit, Lebensqualität und Frieden zu fördern, sondern auch mit Engagement in unserem Umfeld diesen Gedanken weiter zu tragen.

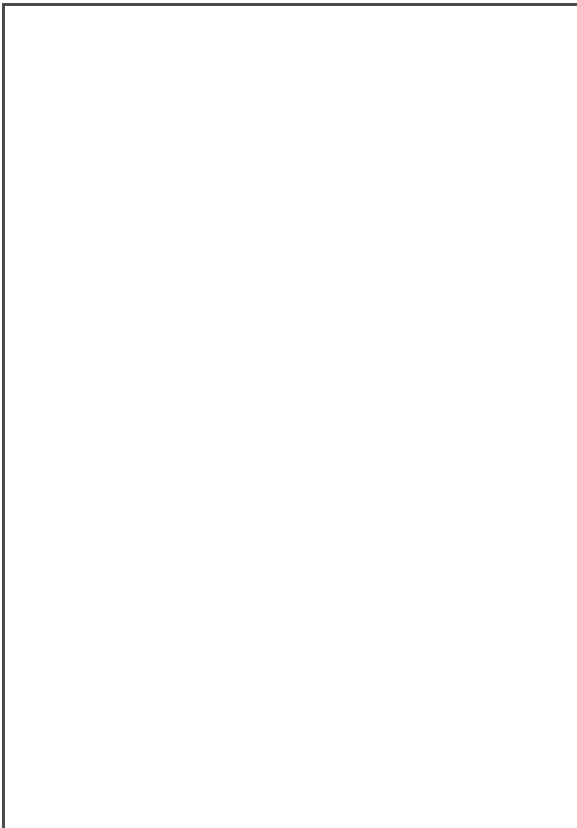
2024 · Herz in Balance

GÖNNEN WIR UNS EINEN SANFTEN ÜBERGANG
IN DAS KRAFTVOLLE JAHR DES HOLZ-DRACHEN
WELCHES UNS WACHSTUM UND POWER BRINGEN WILL.
DIE ACHTSAMEN SCHWINGUNGEN UNSERES HERZENS
WERDEN TEIL DIESER ENTWICKLUNG SEIN.

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V. | Guttenbrunnweg 4 | 89165 Dietenheim
Office Tel.: 07347 3439 | Mail: contact@qigong-gesellschaft.de | www.qigong-gesellschaft.de

- **Themenübersicht**

- tiandiren journal
- Neues
 - Finde deinen Style beim Unterrichten
 - JHV 2023 in Nürnberg
 - Welt Taiji-Qigong Tage 2024
 - Jahresevent 2024 des Weiterbildungsbeirates
 - Sommer Camp 2024
 - Lehrmittel-DVDs als *mp4
- Ausbildungsorte
- Beginn neuer Ausbildungen
- Termine und Arbeitskreise
- Bild, Gedicht



tiandiren journal

Unser tiandiren journal - Heft 47 ist im März 2023 erschienen.

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“

formulierte einst der griechische Philosoph Heraklit. In der aktuellen Ausgabe des tiandiren journals geht es um den Wandel. In vielen spannenden Beiträgen beleuchten die Autor*innen des Heftes das Schwerpunktthema „Die Wandlungsphasen / 5 Elemente aus unterschiedlichen Perspektiven und setzen sich dabei sowohl mit theoretischen als auch ganz praktischen, lebensnahen Aspekten der Lehre auseinander.

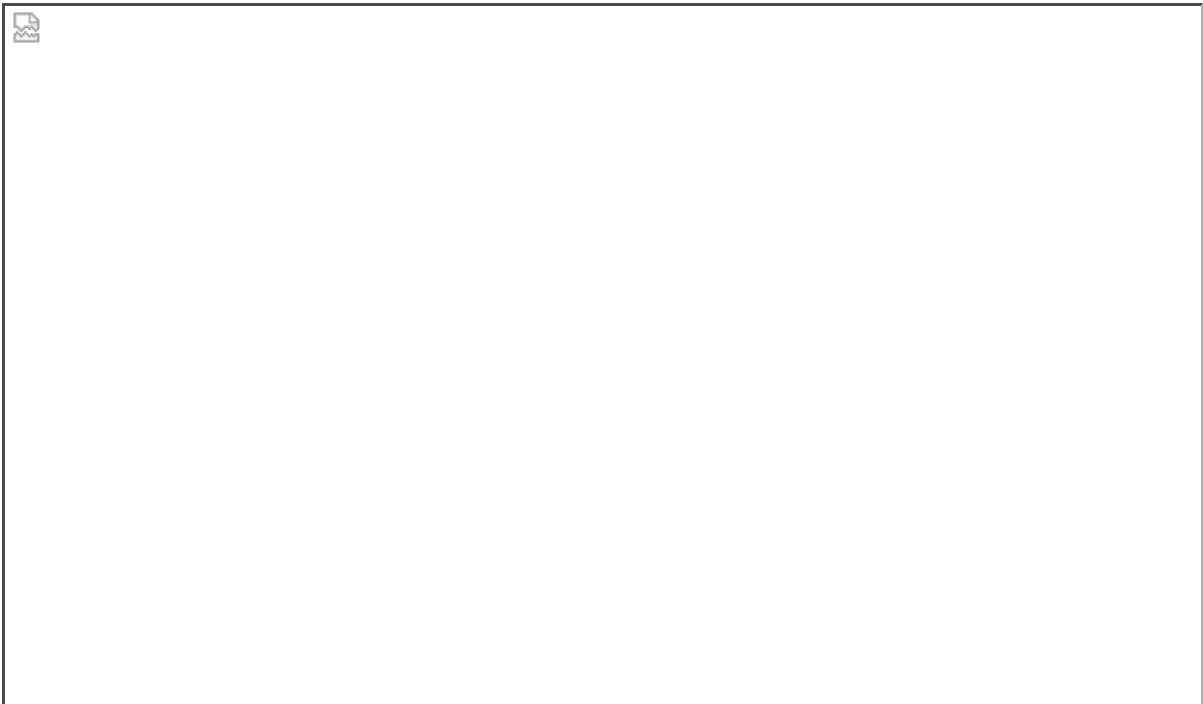
z.B. Die 5-Elemente-Ernährung - in der Mitte bleiben von Clarissa Häfele

Einzelhefte und Abos können bei der Geschäftsstelle bestellt werden (5,00 Euro + 2,00 Euro Versand)

contact@qigong-gesellschaft.de

„Finde Deinen Style beim Unterrichten“

das Weiterbildungs-Event zur praktischen Anwendung der Fünf-Elemente-Lehre in Nürnberg begeisterte.



Nach langer organisatorischer und sorgfältiger Vorbereitung von Ralf Jakob und dem Weiterbildungs-Beirat über lange vier Jahre hinweg konnte der Kurs „Praktische Anwendung der Fünf-Elemente-Lehre im Unterricht“ mit Dieter Mayer aus München im Nürnberger Kolpinghaus endlich Mitte Oktober stattfinden.

Nach einer Vorstellungsrunde begann der intensive erste Tag mit der Frage: Wie leite ich eine Bewegung ein? Während wir sogleich die bekannten Schüttel-, Schwing-, und Gehbewegungen durchführten, erfuhren wir von Dieter Wert und Hintergrund dieser einfachen Grundübungen. Er nutzte spielerisch unsere vielen Fragen, um uns deutlich zu machen, dass nicht nur jede Übung alle Aspekte der fünf Elemente enthalten kann, sondern auch unsere Sichtweise, das Eingehen auf die Kursteilnehmer und die Beantwortung deren Fragen die unterschiedlichen Aspekte der fünf Wandlungsphasen mit einbeziehen können. Mit einer Meditation ging dieser erste Tag zu Ende.

Am Sonntag praktizieren wir die acht Baumübungen und erlebten ein weiteres Mal die einfühlsame Art, die sensible, kreative Anleitung von Dieter Mayer: ein Prinzip, einige Spielregeln, unbegrenzte Möglichkeiten.

Nach einer, von den Teilnehmern gewünschten Wiederholung der Fünf-Elemente-Übungen, gab Dieter uns Tipps für den Aufbau einer Qigong-Stunde unter Berücksichtigung der fünf Wandlungsphasen. Vielen Dank auch für die neue Sicht auf das Yin- und Yang-Prinzip durch die von Dieter erschaffenen Power-Response-Leitlinien.

Die Abschlussrunde machte deutlich, dass wir begeistert und bereichert mit frischen Impulsen, nicht nur für unsere Qigong-Kurse, nach Hause fahren konnten.



Ralf Jakob, Organisator und Gastgeber, sorgte ganz wunderbar für unser Wohlbefinden an diesem Wochenende, mit einem organisierten gemeinsamen Mittagessen und Leckereien zu den Kaffeepausen. Dieses

Wochenende war ein würdiger Abschluss der Weiterbildungs-Events der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT für 2023.



Weitere Informationen zum Thema und zu Dieter Mayer: www.ass-institut.de

Text: Monika Fuggert

Fotos: Ralf Jakob



Kurzer Bericht von der Jahreshauptversammlung 2023 in Nürnberg, für den Newsletter Januar 2024

Die JHV unserer Gesellschaft ist für mich immer ein Highlight, denn dort treffe ich andere Qigong beseelte aus dem ganzen Land. Mit manchen alten Bekannten lässt sich der Faden ganz leicht wieder aufnehmen, andere, die ich bisher nur vom Sehen kannte, lerne ich vielleicht in vertieften Gesprächen diesmal wirklich besser kennen.

Was uns als Übende antreibt, was uns wichtig ist, kann ganz unterschiedlich sein, und auch wie wir unsere Kunst weitergeben, mag sich unterscheiden.

Begrüßt wurden wir mit einem knallroten Stressballherz für Jede*n – das war eine schöne Idee unseres Öffentlichkeitsbeirats. Wir hatten allerdings gar keinen Stress, alle Punkte konnten konstruktiv bearbeitet werden. Zahlen und Fakten finden Mitglieder im Protokoll der Geschäftsstelle.

Für mich ist der krönende Abschluss jeder JHV der Workshop. Diesmal brachte uns unser Ehrenpräsident Dieter Hölle die Sondermeridiane näher und teile die Übungen mit uns. Danke!

Und auch Dank an alle, die das Treffen auch in diesem Jahr wieder zu einem schönen, verbindenden Erlebnis gemacht haben.

Conny Grob





Jahresevent 2024 des Weiterbildungsbeirates

"Die Lotrechte und das Fließende in den Taiji-Qigong 18er Bewegungen"

Zum Jahresthema: Herz in Balance wird uns als Gastdozent **Giles Rosbänder** am **Samstag und Sonntag, 10. - 11. Februar 2024** in Gelnhausen die Bedeutung unserer Mitte plastisch vor Augen führen.

Giles Rosbänder, Lehrer für Taijiquan und Qigong, Ex-Tänzer und -Choreograph, Trainer für körperorientierte Kommunikation vermittelt eine besondere innere und äußere Perspektive auf den **Qigong-Satz 18 Bewegungen/Shibashi**.

Da dieser größtenteils auf Figuren und Prinzipien des Taijiquan beruht verbindet sich hier unser Qigong mit Taijiquan. Wir erforschen die – vielleicht schon recht vertrauten – 18 Bewegungen aus der Perspektive der **Balance der Mitte**, der eigenen Lotlinie im Körper: die "große Perlenkette".

Das ist keine "steife Angelegenheit", sondern kann den Bewegungsfluss und die Bewegungsfreiheit fördern, Engstellen auflösen und "bekanntem" Figuren eine neue Dimension geben. Es ist auch eine sehr rückenfreundliche Variante der 18 Bewegungen. Es geht mehr um die Balance der Energie als Bewegungssteuerung und eine schöne Qualität, weniger um choreographische Details.

Anmeldungen hierzu an die Geschäftsstelle

contact@qigong-gesellschaft.de

Sommer-Camp 2024 der DQGG in Wetzlar

"Herz in Balance, Herz-Qi pflegen"

Vom **Freitag 12. bis Sonntag 14. Juli 2024**

findet in der **Bildungsstätte der Sportjugend Hessen Wetzlar**

das **dritte Sommer-Camp** statt. Mit nur kleinen Veränderungen der Struktur bietet das Camp ein buntes Angebot von therapeutischen und speziellen Inhalten zu unserem Jahresthema. Neben viel Zeit zum Austausch in der Gruppe gibt es auch Möglichkeiten, spontan einen eigenen Beitrag für die Gruppe einzubringen.

Anmeldungen ab Februar 2024 in der Geschäftsstelle.

contact@qigong-gesellschaft.de

Lehrmittel-DVDs als *mp4

Der Ausbildungsbeirat freut sich, dass seit Ende des Jahres 2023 die Lehrmittel-DVDs als *mp4- Dateien zur Verfügung gestellt werden können.

Die digitalen Versionen können wie gehabt über die Geschäftsstelle bezogen werden.

Im Zuge der Digitalisierung trennen wir uns von den noch vorhandenen DVD's. Wir bieten diese zu einem Stückpreis von 5,00 Euro zzgl. Versandkosten an.

Bitte wendet euch hierzu an die Geschäftsstelle

dvd@qigong-gesellschaft.de

anerkannte Ausbildungsorte der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

- Altdorf / bei Nürnberg
- Bamberg
- Berlin
- Berlin-Brandenburg
- Braunschweig
- Bremen
- Darmstadt
- Dortmund
- Hamburg
- Hof
- Landau
- Leutkirch / Allgäu
- München
- Nördlingen
- Nürnberg
- Oldenburg
- Radolfzell
- Stuttgart
- Ulm
- Weimar