

Sommercamp der DQGG im Überblick - Wetzlar 2022

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

22.07.22 Fr - nachm.			
15.00-15.45	ANKUNFT / CHECK IN	Kaffee & Talk & Relax	
16.00-17.15	01 Akupressur und Qigong Maria (SH/SP)	03 Nordsee-Qigong: 18 Bewegungen 1. Form Angelika (SR)	05 Die Verpackung macht 's Sabine (SR/T)
17.15-17.30	Pause	Talk & Relax	
17.30-18.30	01 Akupressur und Qigong Maria (SH/SP)	03 Nordsee-Qigong (18er) Angelika (SR)	05 Die Verpackung macht 's Sabine (SR/T)
18.30-19.30	Abendessen		
19.30-21.00	02 Der Spiralenergiestab & Du Norbert (SH/SP)	05 Freies Tui Shou (W)	06 Spontanes Angebot (NN) (SR/T)

23.07.22 Sa - vorm.			
ca. 5.30!	09 Helmut im Park (P)	Qigong bei Sonnenaufgang	
7.00-8.00	07 Aufwärmen mit Qigong (NN)	12 Spontanes Angebot (SR/T)	
8.00-8.45	Frühstück	Talk & Relax	
8.45-10.15	08 Therapeutisches Qigong Dieter & Helmut (SH/SP)	10 Der alte Gelehrte schreitet durch seinen Garten Berndt (SP)	13 Spontanes Angebot NN (SR/T)
10.15-10.30	Pause	Talk & Relax	
10.30-12.00	08 Therapeutisches Qigong Dieter & Helmut (SH/SP)	11 Der medizinische Kranich nach Wei Lian Berndt (SP/W)	14 Spontanes Angebot NN (SR/T)
12.00-14.30	Mittagessen	Talk & Relax	
14.30-16.00	08 Therapeutisches Qigong Dieter & Helmut (SH/SP)	16 Animal Qigong: Die alten Tiere sinnlich erleben Berndt (SR)	18 Spontanes Angebot NN (SR/T)
16.00-16.30	Kaffee-Pause	Talk & Relax	
16.30-18.00	08 Therapeutisches Qigong Dieter & Helmut (SH/SP)	17 Die heilende Wirkung von Qi, Akupressur/Visualisieren im Selbstversuch Maria (SR)	19 Spontanes Angebot NN (SR/T)
18.00-19.00	Abendessen		
19.00-20.00	15 Spontanes Angebot (SH/SP)	06 Freies Tui Shou alle (W)	20 Spontanes Angebot NN (SR/T)
20.00	Abendprogramm (HB)	Talk & Relax	

24.07.22 So - vorm.			
ca. 5.30!	09 Helmut im Park	Qigong bei Sonnenaufgang	
7.00-8.00	21 Aufwärmen und Wuxing Qigong nach Chen Shiyu Berndt (W)	25 Spontanes Angebot NN (SR)	
8.00-8.45	Frühstück	Talk & Relax	
8.45-10.15	22 Spinal Qigong for work & tour & home Berndt (SR)	24 Der fliegende Drache in sieben Bildern Karl-Heinz (SH)	26 Spontanes Angebot NN (SR/T)
10.15-10.30	Pause	Talk & Relax	
10.30-12.00	23 Energetische Gedanken bei der Ball-Grundschule Norbert (SR)	24 Der fliegende Drache in sieben Bildern Karl-Heinz (SH)	27 Spontanes Angebot NN (SR/T)
12.00-14.30	Mittagessen	Talk & Relax	
10.00-14.30	CHECK OUT	RELAX und gute Heimfahrt	

Kurs-Orte:

SH - Sporthalle, SR - Seminarraum, SP - Sportplatz, T - Terasse, W - Wiese, P - Park, HB - Hof&Bar



Dozenten in Wetzlar 2022

Angelika

Angelika Hansen, Jahrg. 1961 (Meldorf)
2014 bis 2018 Ausbildung zur Qigong Lehrerin
in Hamburg unter dem Dach der DEUTSCHEN
QIGONG GESELLSCHAFT e.V. bei Asta Eichhorst
und Petra Hinterthür.
Neben privaten Kursen seit 2015 Qigong für die
Rheumaliga SH, Volkshochschulen, Sportvereinen.

Meine Schwerpunkte sind neben Stillem Qigong,
die 18fache Methode nach Josefina Zöller, 18er
Form Taiji-Qigong, Baduanjin, Kranichqigong,
sowie u.a. Guolin-, Organ- und Frauen-Qigong
nach Liu Ya Fei (Nüzi-Gong).

Angebote Wetzlar:
3 »Nordsee-Qigong« - 18 Bewegungen 1. Form
Auszug aus den 18 Harmonien des Taiji Qigong.

hansen.angelika@t-online.de
www.nordsee-qi-gong.de

Dieter

Dieter Hölle (Ulm)
Arzt, TCM als Schwerpunkt, Gründungspräsi-
dent der DQGG, Ausbilder seit 25 Jahren.

Angebote Wetzlar:
8 Therapeutisches Qigong (4x)

<https://qigong- tao- ulm. de>

Helmut

Helmut Bauer (Bamberg)
Qigong-Lehrer, Ausbilder der DQGG seit ca. 22
Jahren, Zen-Lehrer, Taiji-Lehrer und Kampf-
kunst-Trainer seit 30 Jahren. Aktuell einer der
Vorstände der DQGG.

Angebote Wetzlar:
8 Therapeutisches Qigong (4x)
9 Qigong bei Sonnenaufgang (2x)

helmut@tao-bamberg.de
<https://tao-bamberg.de/team/helmut-bauer/>

Berndt

Berndt Bartel, Jahrg. 53. (Berlin)
Seit 1978 Aus- und Weiterbildung Taiji & Qigong.
Lehrtätigkeit seit 1985. Taiji & Qigong Unterricht
bei: Brigitte Bergese, Dr. Josephine Zöller,
HuaXiang Su, Jian GuiYan, Jan Silberstorff, Susan
Batchelor, Sonja Blank, Epi van de Pool. Autor.

Im Qigong liegen mir besonders die Stillen- und
die Basisarbeiten am Herzen, also Atem, Danti-
an, Struktur, Becken und Wirbelsäule mit dem
unerschöpflichen Vorrat an Qigong-Übungen.

Angebote Wetzlar:
10 »Der alte Gelehrte schreitet durch seinen
Garten« nach Susan Batchelor
16 Animal Qigong: Die alten Tiere erleben
21 Aufwärmen und Wuxing Qigong n. Chen Shiyu
22 Spinal Qigong Einführung for work&tour&home
23 Der medizinische Kranich nach Wei Lian (1)

bbartel8@gmail.com
<http://bebartel.com/>

Karl-Heinz

Karl-Heinz Knebel (Ammerbuch)
Heilpraktiker für Psychotherapie, Taijiquan-
und Qigong-Lehrer seit 1991 (DQGG), Atem-
Stimm- und Bewegungslehrer, Vipassana-Medi-
tationslehrer aus Ammerbuch bei Tübingen.

Angebote Wetzlar:
24 Der fliegende Drache (2x)

khknebel99@aol.com
<https://karl-heinz-knebel.de/>



Dozenten in Wetzlar 2022

Maria

Maria Christl (Altdorf)
Qigong-Lehrerin, Qigong-Ausbilderin, JinShinDo-Practitioner, JinShinDo-Lehrerin

Angebote Wetzlar:
1 Akupressur und Qigong (2x)
17 Die heilende Wirkung von Qi mit Qigong, Akupressur und Visualisieren im Eigenversuch erfahren

info@maria-christl.de
<https://www.maria-christl.de/>

Norbert

Norbert Staab (Schlüchtern)
Meiner ersten Ausbildung zum Lehrer im TaijiDao-System vertreten durch Shen Xijing (für Taiji, Xingyi, Bagua und Nei Dan Gong) folgte die Ausbildung zum Lehrer der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT. Ich bin Übungsleiter in Schlüchtern und im Verein DAO-MKK e.V. (Nachfolge der Taichi-Schule Gelnhausen von Susan Batchelor).

Angebote Wetzlar:
2 Der Spiralenergiestab und Du
23 Energetische Gedanken bei der Ball-Grundschule

kurs@taijidao.biz
<https://www.taijidao.biz/>

Sabine

Sabine Schreiner (München)
Ich bin Qigong-Ausbilderin (Qigongweg) und -Lehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Chan Mi Gong-Lehrerin, Kursleiterin für Taiji Chan und Waldbaden (Shinrin Yoku) sowie Buchautorin.

Angebote Wetzlar:
5 Die Verpackung macht`s
– Kinder-Qigong für alle (2x)

sabine@schreiner-qigong.de
<https://schreiner-qigong.de/>

Angebote

Maria
1 [Fr 16:-18:30]
Akupressur und Qigong
Akupressur gehört wie Qigong zu den Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Es ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst.
Das Drücken oder Reiben von bestimmten Punkten und Arealen im Meridianverlauf gehört im Qigong-Unterricht wie selbstverständlich dazu.

Workshop-Inhalte:
In diesem Kurs geht es mehr um Selbsterfahrung und Lernen durch den Körper und durch das Tun und weniger um Wissensvermittlung und Lernen über den Kopf.
Wir werden uns mit dem Auffinden verspannter Punkte beschäftigen, sowie der zugehörigen Fernpunkte. Diese Fernpunkte können helfen, hartnäckige Verspannungen zu lösen.
Das beidseitige Halten Punkte wird an sich selbst und untereinander geübt. Die praktische Erfahrung ermöglicht den Kursteilnehmer*innen, diese entspannende Technik umfassend zu erspüren. Eingerahmt wird das gegenseitige Behandeln von unterstützenden Qigongübungen.

Teilnehmergruppe:
Qigong-Anfänger und -Geübte, Männer, Frauen

Norbert
2 [Fr 19:30-21:00]
Der Spiralenergiestab und Du
Du nimmst Kontakt mit diesem Übungsgerät auf. Wir schauen uns den Effekt einiger Übungen ohne und mit Hilfsmittel an.
Zielgruppe: Alle; Inhalt: Qigong, Grundschule

Angelika
3 [Fr 16:00-17:15]
Nordsee-Qigong: 18 Bewegungen 1. Form
Auszug aus den 18 Harmonien des Taiji Qigong.

Alle
4 [Fr 19:30-21:00/Sa 19:00-20:00]
Freies Tui Shou
Lange gibt es wegen Hygieneregeln keine Partnerübungen mehr. Hoffen wir auf eine glückliche Entwicklung bis zum Juli.



Sabine

5 [Fr 16:-18:00]

Die Verpackung macht`s – Kinder-Qigong für alle
Entdecken Sie die Vielfalt des Qigong auf besondere Weise. Lernen Sie ausgewählte Klopf- und Bewegungsübungen sowohl auf erwachsene, als auch auf eine kindgerechte Art kennen. Kinder-Qigong ist nicht nur für die Kleinen geeignet. Es vermittelt Qi-Gefühl und Freude auch an Erwachsene.

Es werden Abklopfübungen und die Geschichte „der kleine Maulwurf und sein Krönchen“ praktiziert.

NN

6 [Fr 19:30-21:00]

Spontanes Angebot

Helmut

9 [Sa+So ca. 05:00]

Qigong bei Sonnenaufgang

NN

7 [Sa 07:00-08:00]

Aufwärmen mit Qigong

Wir treffen uns zum aktiven Wachwerden.

Dieter und Helmut

8 [Sa 8:45-18:00]

Therapeutisches Qigong

Die Einstellung des Therapeuten ist Demut, Liebe und Bescheidenheit.

Gezielte Übungen und Meditation führen zu einer Vertiefung dieser Qualitäten.

Leiden erkennen, vermeiden, lindern und auflösen das ist der Weg des Therapeutischen Qigongs.

Berndt

10 [Sa 8:45-10:15]

»Der alte Gelehrte schreitet durch seinen Garten«
Eine energetisch Fantasiereise nach Susan Batchelor.
Diese wundervolle, sinnliche Qigong Übung reinigt Shang Dantian und stärkt ebenso unser mittleres Zinnoberfeld.

Berndt

11 [Sa 10:30-12:00]

Der medizinische Kranich (1) nach Wei Lian aus Nanjing

Die erste Form der 5 Teile enthält die wesentlichsten Elemente dieses energetischen Heilkonzeptes.

Wir wollen die Verschmelzung von Raum, Bewegung und innerer Arbeit wahrnehmen und vertiefen. Diese Kranichform wird in vielen chinesischen Qigong Kliniken als Basis-Übung erlernt.

NN

12 / 13 / 14 / 15

Spontanes Angebot

Berndt

16 [Sa 14:30-16:00]

Animal Qigong - Die alten Tiere sinnlich erleben
- Bär, Kranich, Affe, Hirsch, Tiger -
In den Stilen der asiatischen Kampfkünste finden wir diverse Tiere deren ästhetische und kämpferische Eigenschaften uns Menschen inspirieren können. Mit Hilfe der Tierformen ist es möglich aus einem neuen Blickwinkel auf meinen eigenen Körper zu schauen.

Bei der Standardisierung der Tierformen sind in den letzten Jahrzehnten Verluste aufgetreten, die wir heute hinterfragen wollen.

Maria

17 [Sa 16:30-18:00]

Die heilende Wirkung von Qi mit Qigong, Akupressur und Visualisieren im Eigenversuch erfahren.

Akupressur gehört wie Qigong zu den Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Es ist integraler Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin, die auf Erfahrungswissen beruht und der Prävention von Krankheiten besondere Bedeutung beimisst. Das Visualisieren in beiden Formen unterstützt die Wirkung des Qi.

Workshop-Inhalte:

In diesem Kurs geht es ganz konkret um dein Erfahren, des Qi in der Entfaltung seiner wohl-tuenden und heilenden Wirkung.

In einer kleinen Gruppe. 10 bis max. 15 Teilnehmer*innen kann auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden und wir können die Effekte der Qi-Kraft sowohl in der Gruppe als auch bei ganz persönlichen Fragen konkret wahrnehmen.

Teilnehmergruppe:

Qigong-Anfänger und -Geübte, Männer, Frauen

NN

18 / 19 / 20

Spontanes Angebot

Berndt

21 [So 07:00-08:00]

warming up on sunday

& Wuxing Qigong nach Chen Shiyu



Berndt

22 [So 8:45-10:15]

Spinal Qigong / Einführung

- Kreise-Wellen-Spiralen -

In den Gedanken zum Spinal Qigong gehe ich drei Wege. Zum Ersten ein Kurzprogramm »seven-back« - for work&tour&home. Im Zweiten Teil eine Beschreibung der physischen Körperarbeit zur Pflege und Regeneration der WS. Der Dritte Weg erläutert die Qigong Übungen, mit der Aufgabe die bekannten Exercises auf ein höheres Level der Körper und Energiearbeit zu führen.

Norbert

23 [So 10:30 - 12:00]

Energetische Gedanken bei der Ball-Grundschule

Wie geht der Ball mit mir um? In 3D erleben wir uns im Zusammenspiel mit und ohne Ball.

Zielgruppe: Alle;

Inhalt: Qigong, Grundschule Ball

Karl-Heinz

24 [So 8:45 - 12:00]

Der fliegende Drache

Diese Qi Gong Sequenz besteht aus 7 in sich abgeschlossenen Bildern.

Die inhaltliche Geschichte:

Ein Drache erwacht aus der Ruhe und Bewegungslosigkeit und wird allmählich, von Bild zu Bild, lebendiger. Am Ende fliegt er über den Wolken und landet wieder auf der Erde.

Wirkung:

Das Atmen wird durch Laute (Töne) intensiviert, verbunden mit den einzelnen Bewegungsbilder wird der Qi-Fluß aktiviert, verbrauchtes Qi wird ausgeleitet, frisches Qi aufgenommen. Es finden Dehnungen und Lockerungen des Körpers statt, gleichzeitig wird die Atmung tiefer.

Die Sequenz ist leicht bis mittelgradig schwer zu erlernen und für fast jeden Menschen ausführbar. Erwachsene und Kinder lieben diese Sequenz, gerade wegen ihrer Choreographie.

Der Ursprung dieser Qi Gong Sequenz ist nicht bekannt, könnte aber einem daoistischen Hintergrund entspringen.

NN

25 / 26 / 27

Spontanes Angebot