

Name	DQGG Sommer-Camp Wetzlar 2024 DOZENT*INNEN mit ihrem ANGEBOT zum Jahresthema der Deutschen Qigong Gesellschaft: DAS HERZ IN BALANCE <u>Vita und Kursangebot</u> (falls mehrere zusammenhängende Einheiten a 90 Min. unterrichtet werden: x.1 bis x.y)
Berndt Bartel	<p>Nach einer Handwerksausbildung (E-Monteur), Studium Politologie / Kulturmanagement / Stadtmarketing. Haupt- und nebenberufliche Tätigkeiten waren u.a. Kurator von Ausstellungen & Events, Chefredakteur eines kleinen Kulturmagazins, Gebrauchsgrafiker, Archivar, Autor. Seit 1978 Aus- und Weiterbildung Taiji & Qigong. Lehrtätigkeit seit 1985. Besonderer Dank gilt meinen Lehrern*innen: Brigitte Bergese, Dr. Josephine Zöller, HuaXiang Su, Jian GuiYan, Jan Silberstorff, Sonja Blank, Susan Batchelor, Epi van de Pool.</p> <p>4 Herz in Struktur und Balance (bewegtes und inneres Qigong) In diesem kleinen Workshop arbeiten wir am Stehen mit innerer Ausgeglichenheit. Ausgleichen oder Gerechtigkeit, wie es Meister Silbersdorff einmal beschrieb, ist die Problematik unserer Strukturarbeit. Wie war das mit »the golden line«? Wo ist die Mitte? Wo sind die Grenzen? Was hilft mir in Balance zu schwingen? Zwischen Herz, Ohr und Fuß, Pelvis, Xia Dantian, DaZhui finden wir einen Weg. (Fr. 17.00 Uhr)</p> <p>18 Mein Herz in Space (bewegtes und inneres Qigong) In der Konstellation »Himmel-Erde-Mensch« findet mein Herz den Kontakt zum Universum, ohne die Basis/Erde zu verlieren. Ausgehend vom Dantian Qigong tangieren wir verschiedene Atemformen des Qigong (z.B.: Qi- und Embryonal Atmung). Wir lernen den Jungen Kranich kennen und öffnen dabei unser starkes Herz von der Mitte in den Raum/Space. (Sa. 14.30 Uhr)</p> <p>20 Herz-Leuchten (liegend oder sitzend, stilles Qigong) Ein spezielles Relax-Training für Neugierige, sowie Meditation und Stilles Qigong für erfahrene Qigong-Lehrer und Ausbilder. Wir suchen in der inneren Entwicklung den Weg vom Dantian Qigong, über die Stille und den Fluss, zur Licht-Arbeit. (Sa. 19.00 Uhr ca. 45 Min.)</p>
Helmut Bauer	<p>Qigong-Lehrer, Ausbilder der DQGG seit ca. 22 Jahren, Zen-Lehrer, Taiji-Lehrer und Kampfkunst-Trainer seit 30 Jahren. Aktuell einer der Vorstände der DQGG.</p> <p>8.1 und 8.2 Qigong bei Sonnenaufgang (Sa. u. So. ca. 5.30 Uhr)</p> <p>9.1 und 9.2 Aufwärmen mit Qigong, mit Dorothea (Sa. u. So. 7.00 Uhr ca. 60 Min.)</p> <p>12.1 bis 12.4 Qigong in Therapie und Heilung unter den Aspekten der „Inneren Faktoren“, mit Dorothea Lösungsorientiertes Handeln ohne Problembearbeitung. Qigong und Körperintelligenz als Weg der Heilung. Qigong, mühelose Leichtigkeit und entspannte Kraft als Lösung und Therapie. Aufmerksamkeit verbessern ohne kraftraubende Konzentration einzusetzen. Mittels Partnerübungen wird entspannte innere Kraft/Qi in der Umsetzung und Anwendung vermittelt. (Sa. 8.45 bis 18.00 Uhr)</p>
Maria Christl	<p>Qigong-Lehrerin, Qigong-Ausbilderin, JinShinDo-Practitioner, JinShinDo-Lehrerin</p> <p>2.1 bis 2.2 Akupressur: „das Qi des Herzens schafft den Raum, in dem man selbst zu Hause ist.“ Gedanken, Qigong, Übungen und Kombinationen von Akupressur-Punkten um das Herz immer wieder in Balance zu bringen. (Fr. 15.15 bis 18.30 Uhr)</p>
Olga Despoti	<p>Qigong Lehrerin- und Ausbilderin in Anerkennung. Seit 2008 Qigong-Praktizierende. Ausgebildet von Gudrun und Roland Brandstetter. Seit 2018 biete ich private Qigong Kurse an. Seit dem Jahr 2021 bin ich als Qigong-Dozentin an mehreren Standorten bei der VHS München, Alten- und Service-Zentren, Feuerwerk Nachbarschaftstreff und in dem SimeonsHaus tätig. Ich fungiere als Assistentin bei der Ausbildung neuer Qigong Lehrer. Als "Ausbilderin in Anerkennung" planen wir in München ab Frühjahr 2024 eine neue Kursleiterausbildung. Im Jahr 2023 wurde ich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft als Weiterbildungsbeirätin gewählt.</p> <p>23 "Die Morgenübung der buddhistischen Mönche" Während der Übung stellen wir eine tiefe Verbindung mit dem "Shen" dem Geist des Herzens her. Diese Verbindung trägt dazu bei, dass die Augen strahlen und die innere Ruhe gestärkt wird. Die Reise in die Tiefe des Herzens ermöglicht eine tiefe Verbindung zu allem, was existiert, und schafft ein Gefühl der Einheit mit der umgebenden Welt. In diesem Zustand der Verbindung wird nicht nur die eigene Spiritualität genährt, sondern auch eine harmonische Beziehung zum Universum hergestellt, in dem sie das Yang des Himmels öffnet, das Yin der Erde anspricht und alle drei Dantians aktiviert – energetische Zentren im Körper. (So. 8.45 Uhr)</p> <p>26 "Wasser und Feuer vereinen, damit der Frühling wiederkehrt" Element des Herzens ist das Feuer. Herz und Nieren unterstützen sich gegenseitig: Das Nieren -Yin nährt und befeuchtet das Herz und gleicht das Herz-Feuer aus; das Herz-Yang sinkt ab, um die Niere zu wärmen. Die Harmonie von Niere und Herz ist eine Grundvor-</p>

	<p>aussetzung für einen stabilen und friedlichen Geist. Bei Nieren-Yin-Mangel oder wenn die Verbindung zwischen Herz und Niere unterbrochen ist, lodert das Herz-Feuer unkontrolliert. Der Geist wird erregt und aufgewühlt, mit emotionalen Symptomen von Unruhe, Schlaflosigkeit, schwachem Gedächtnis und Neigung zur Angst bis hin zu Wahn und Raserei. Diese Qigongform stärkt und harmonisiert mit tiefwirkenden Bewegungen, die sowohl das Yin nährt als auch das Yang stärkt. Dabei sind besonders das Herz und die Nieren angesprochen. Ruhe im Herzen kann sich ebenso einstellen, wie wohltuende Entspannung im „Tor des Lebens“. So finden wir beim Üben Gelassenheit, die sich mit Vitalität und innerer Freude verbindet. Die Achtsamkeit wird gefördert, Gedankenfülle, besonders die vielen diffusen Gedanken werden deutlich weniger. Unterstützend für einen tieferen ruhigen, erholsamen Schlaf. Herz und Niere kommen in eine neue spürbar tiefere Harmonie. (So. 10.30 Uhr)</p>
Angelika Hansen	<p>Qigong- Lehrerin, Ausgebildet von Asta Eichhorst und Petra Hinterthür. Meditations- und Entspannungstrainerin. Ich gebe seit 2015 Qigong Kurse für die Rheumaliga SH, Volkshochschulen, Sportvereine und auch private Kurse. Meine Schwerpunkte sind Stilles Qigong, 18 Bewegungen 1. Form, Kranich.</p> <p>6 Die Herzmeditation: Liebe pur Mit der Herzmeditation lenken wir unsere Achtsamkeit in unseren inneren Herzensraum. In den Raum, der unsere Herzensangelegenheiten beherbergt. Es geht um Freundlichkeit, Sympathie, Herzenswärme, liebevolle Güte und Frieden. Wir können mit dieser Meditation üben, den eigenen Geist mit Wohlwollen zu füllen. Legen wir gemeinsam die Samen für Mitgefühl und Liebe. (Fr. 19.30 Uhr 60 Min.)</p>
Ute Gleissner	<p>Anerkannte Qigong Lehrerin- und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft.</p> <p>13.1 bis 13.2 Die Herzenergie stärken-betrachten-bewahren Die Sprache des Herzens sind unsere Gefühle, wenn wir unserem Herzen folgen, hören wir nicht auf unseren Kopf, sondern auf das was wir empfinden. Unser Herz verarbeitet die Erfahrungen der Liebe, der feinen Gefühle und Empfindungen. Dankbarkeit, Wertschätzung, Freude und Liebe sind Balsam für unser Nervensystem. Liebe und Dankbarkeit, der Raum des Herzens und unser Herzschlag verbinden uns mit unserem Umfeld. Gemeinsam werden wir mit Qigong Übungen in unserem Herzensraum eintauchen, damit sich unser Geist in seiner Wohnung wohl fühlt, zu Klarheit, Offenheit und Mitgefühl findet. Wenn wir fähig sind einander und das Leben, das uns gegeben wurde, mit dem Herzen zu berühren, werden wir auf die allergewöhnlichste und schlichteste Weise glücklich sein. (Sa. 8.45 bis 12.00 Uhr)</p>
Ertugrul Samiloglu	<p>Approbierter Arzt und Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin seit 1998. Qigong-Lehrer und -Ausbilder an der Universität Oldenburg. Taiji-Lehrer der Europäischen TaijiDao Gesellschaft ETG</p> <p>21.1 bis 21.2 Reinigung, Belebung und Erweckung des Herzens In der chinesischen Medizin wird das Herz als Herrscher oder Monarch der inneren Organe bezeichnet und damit als wichtigste von allen inneren Organen angesehen. Die zwei wichtigsten Hauptaufgaben des Herzens sind das Blut und die Blutgefäße zu regieren und den Geist-Shen zu beherbergen. Was bedeutet das und wie können wir das Herz reinigen, beleben und zu seinem vollen Potenzial erwecken? Es werden kurze theoretische Erklärungen mit Übungen (körperliche, energetische, Atem- und Licht Übungen) kombiniert. (So. 8.45 bis 12.00 Uhr)</p>
Dorothea Schreiber	<p>Qigong Lehrerin, Ausbilderin für Qigong LehrerInnen, ZaZen-Lehrerin</p> <p>9.1 und 9.2 Aufwärmen mit Qigong, mit Helmut (Sa. u. So. 7.00 Uhr ca. 60 Min.)</p> <p>12.1 bis 12.4 Qigong in Therapie und Heilung unter den Aspekten der „Inneren Faktoren“, mit Helmut Lösungsorientiertes Handeln ohne Problembearbeitung. Qigong und Körperintelligenz als Weg der Heilung. Qigong, mühelose Leichtigkeit und entspannte Kraft als Lösung und Therapie. Aufmerksamkeit verbessern ohne kraftraubende Konzentration einzusetzen. Mittels Partnerübungen wird entspannte innere Kraft/Qi in der Umsetzung und Anwendung vermittelt. (Sa. 8.45 bis 18.00 Uhr)</p>
Maren Schult	<p>Seit 1998 übe ich bei Regina Bondzio Taiji (Yang Stil) und Qigong. Seit 2012 Shiatsu Praktikerin bei Shendo Shiatsu, u. a. Weiterbildung bei Mike Mandl. Seit 2018 Qigong Lehrerin, ausgebildet von Asta Eichhorst und Petra Hinterthür (mit Angelika Hansen). Juni 2021: Abschluss in der Therapie und Selbstfürsorge bei Qigong der vier Jahreszeiten. Im Mai 2024: Abschluss als Kursleiterin bei Qigong der 4 Jahreszeiten.</p> <p>1 Sommer: Dem Herzen Flügel geben Eine Übungsfolge aus dem Qigong der 4 Jahreszeiten- Sommer dient als Grundlage der Übungen, die wir kennenlernen. Die Übungen wirken ausgleichend auf das Gemüt und dem Herzen. Ein Einblick in die Form Sommer aus dem Qigong der 4 Jahreszeiten von Katrin Blumenberg und Zheng Yi. Es sind einfache Bewegung, die mit Affirmation begleitet werden Im Sommer steht das Herz und die Mitte im Fokus. Ich zeige 5 Übungen aus dem System. (Fr. 15.15 Uhr)</p> <p>18 Shiba Shi Taiji Qigong Satz (2 Krankheiten von 18) Das Herz und den Blutdruck mit Hilfe des 4. Satzes von Prof. Lin Housheng unterstützen. Der vierte Satz hat Prof. Lin Übungen aus dem ersten, zweiten und dem dritten Satz genommen, um für bestimmte Krankheiten eine Möglichkeit für die Selbstheilungskräfte des Körpers zu haben. Des Weiteren werden Entspannungsübungen und Selbstmassage verordnet.</p>

	<p>Die meisten kennen den ersten und zweiten Satz. Der dritte wird auch immer bekannter und der vierte ist anders konzipiert, so dass nach Krankheiten geübt werden kann. Es wird das Thema Herz und der Bluthochdruck behandelt. Es sind 6 Übungen und Akupressurpunkte. (Sa. 16.30 Uhr)</p>
Norbert Staab	<p>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).</p> <p>17 Das mittlere Danitan im Wudang-Qigong Erkunden ausgewählter Bewegungen aus der Übungsreihe nach Su Huaxiang (Sa. 14.30 Uhr) In diesen Übungen verbinden wir uns mit der Atmung und dieses Mal dem mittleren Dantian, bewegt und zum Abschluss still.</p>