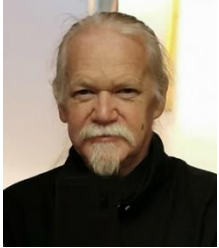








Stand 7.2.25	<h2 style="text-align: center;"><u>35 JAHRE DQGG im Sommer-Camp Grünberg 2025</u></h2> <h3 style="text-align: center;">DOZENT*INNEN mit ANGEBOTEN zum Jahresthema 2025 Himmel•Erde•Mensch</h3>
Name	Vita und Kursangebote
 <p>Berndt Bartel</p>	<p>Berndt Bartel lebt in Berlin. Nach einer Handwerksausbildung, Studium Politologie / Kulturmanagement / Stadtmarketing. Haupt- und nebenberufliche Tätigkeiten waren u.a. Kurator von Ausstellungen & Events, Chefredakteur eines kleinen Kulturmagazins, Gebrauchsgrafiker, Archivar, Autor.</p> <p>Seit 1978 Aus- und Weiterbildung Taiji & Qigong. Lehrtätigkeit seit 1985. Die wichtigsten Lehrer waren und sind Brigitte Bergese, Dr. Josephine Zöller, Su HuaXiang, Jian GuiYan, Jan Silberstorff, Sonja Blank, Susan Batchelor, Epi van de Pool.</p> <p>Detoxing im Qigong C1 Freitag von 15.00 bis 16.30 im Studio 2: Im Qigong, wie auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutet Entgiftung eine ganzheitliche Reinigung und Harmonisierung des Organismus. Schwerpunkt wäre der Ausgleich von Dysbalancen in allen Funktionskreisen. Dazu gehört ebenso die Ausgeglichenheit in unseren geistigen Prozessen zwischen den Gefühlen und unserem chaotischen Denken.</p> <p>Mit Hilfe von Basistechniken des Qigong, sowie alten und neuen Kranich Übungen, werden wir uns Reinigungsaufgaben stellen, um uns dieser Harmonie zu nähern.</p> <p>Freies Tui Shou mit Helmut und Norbert B3 Freitag ab 20.15 im Hörsaal rechts neben dem Eingang oder der Wiese hinten: Hast Du Lust selbst gut verwurzelt ein Gegenüber zu fühlen, hinein zu lauschen, mitzugehen und vielleicht auch etwas abzugeben?</p> <p>Der Alte Gelehrte schreitet durch seinen wilden Garten B7 Samstag von 14.15 bis 15.45 im Hörsaal rechts neben dem Eingang oder der Wiese hinten: Eine sanfte Qigong Übung nach Susan Batchelor, die unsere Intuition und Balance in wundervoller Weise trainiert. Alle unsere Sinne werden gefordert, wenn wir bei einem kleinen Spaziergang die Welt um uns erfahren.</p>
 <p>Helmut Bauer</p>	<p>Qigong-Lehrer, Ausbilder der DQGG seit ca. 22 Jahren, Zen-Lehrer, Taiji-Lehrer und Kampfkunst-Trainer seit 30 Jahren, langjähriges Mitglied des erweiterten Vorstands und Vorstand der DQGG, jetzt Ehrenmitglied</p> <p>Freies Tui Shou mit Norbert und Berndt B3 Freitag ab 20.15 im Hörsaal rechts neben dem Eingang: Hast Du Lust selbst gut verwurzelt ein Gegenüber zu fühlen, hinein zu lauschen, mitzugehen und vielleicht auch etwas abzugeben?</p> <p>Qigong bei Sonnenaufgang A4 und A10 Sa. u. So. ca. 5.30 Uhr in der Regel im Freien, Treffpunkt am Eingang</p> <p>Aufwärmen mit Qigong mit Dieter B4 und B10 Sa. bzw. So. von 7.00 bis 7.45 in der Regel im Freien auf der Wiese hinten</p> <p>Qigong und Körperintelligenz, die Wirkung und direkte Qi-Lenkung durch Partnerarbeit staunend erleben C5 bis C7 Samstag von 8.45 bis 15.00 Uhr mit Dorothea im Studio 2: Das Qi erfahrbar und direkt spürbar werden lassen durch wundervolle Partnerarbeit ist das Ziel</p>

	<p>des Seminars. Die eigene Qi-Erfahrung wird phänomenal vertieft und die therapeutische Wirkung unglaublich und sichtbar verstärkt. Qigong aus dem Wuwei, die Kunst des Heilens und des Friedens.</p>
 <p>Maria Christl</p>	<p>Qigong-Lehrerin, Qigong-Ausbilderin, JinShinDo-Practitioner, JinShinDo-Lehrerin</p> <p>Kennenlernrunde Freitag von 14.15 bis 14.45 Grüner Hörsaal</p> <p>Mit Akupressur und Qigong Himmel und Erde im Menschen vereinen B1 und B2 Freitag von 15.00 bis 18.15 im Hörsaal rechts neben dem Eingang: Mit Akupressur Himmel und Erde im Menschen vereinen, geht das? Wir lernen Akupressur-Punkte im Gesicht, am Knie und am Fuß kennen und ihre Wechselwirkung zueinander. Damit kreieren wir Behandlungsmöglichkeiten, die eine ganzheitliche Wirkweise entfalten, wie bei den einzelnen Qigong Übungen. Geeignete einfache Qigong Übungen werden die Akupressur unterstützen. Einen Impuls zur Aktivierung der Selbstheilung mittels der Verknüpfung von Akupressur und Qigong erfahren. Heilen nicht von außen sondern durch innere Verbindung Selbstheilungskräfte motivieren. Der Empfänger ist Heiler. Nicht der Geber! Die Körper Geist Einheit hat ein ungeheures Potenzial für Selbstheilung und Selbstregulation. In der Entspannung lösen sich die Panzerung ein und Emotionen das Leberfeuer wird harmonisiert.</p>
 <p>Olga Despoti</p>	<p>Qigong-Lehrerin und Ausbilderin in Anerkennung.</p> <p>Im Jahr 2008 nahm ich an meinem ersten Qigong Kurs bei der VHS teil. Seit dem ersten Tag an hat es mich nicht mehr losgelassen und ich wurde zur begeisterten Qigong-Praktizierenden. Die Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin (300 Stunden, 2015-2018) und die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin (200 Stunden, 2018-2021) - nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft - absolvierte ich bei meinen sehr geschätzten Lehrern Gudrun und Roland Brandstetter. Seit 2018 biete ich im Raum München Kurse an. Ab Oktober 2021 bin ich als Qigong Dozentin an mehreren Standorten bei der VHS und Alten- und Service Zentren in München, sowie im Feierwerk Nachbarschaftstreff tätig. Zudem unterstützte ich als Assistentin meine Ausbilder bei der Ausbildung neuer Qigong-Lehrer*innen. Im Jahr 2023 wurde ich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft als Weiterbildungsbeirätin gewählt. Um meine Kenntnisse und Fähigkeiten immer weiter zu präzisieren, nehme ich regelmäßig an Weiterbildungen teil.</p> <p>Yuan Bao Gao Neng Qian Kun Gong – Harmonie zwischen Himmel, Erde und Mensch C11 und C12 Sonntag von 9.15 bis 12.30 im Studio 2: Die Übung "Yuan Bao Gao Neng Qian Kun Gong" ist eine kraftvolle Praxis, die Jahrhunderte altes Wissen aus den Xuefeng-Bergen mit der Suche nach Balance und Heilung verbindet. Ihr Name, übersetzt als „Übungskreis zum Einspeichern wertvoller kosmischer Energie“, drückt eine tiefgreifende Verbindung aus: zwischen dem Menschen, der festen Erde und der grenzenlosen Weite des Himmels. Im Mittelpunkt steht die symbolische Geste des Yuan Bao (chin. 元寶 / 元宝, yuánbǎo), eines chinesischen Glückssymbols, das Reichtum und Erfolg repräsentiert. Diese Hand- und Fingerhaltung, die in den meditativen Abschnitten der Übung praktiziert wird, öffnet den Raum für den energetischen Fluss zwischen Himmel und Erde – und macht den Menschen zum Kanal dieser universellen Kräfte. Die Erde gibt Stabilität, Verwurzelung und Ruhe. Der Himmel inspiriert, schenkt Leichtigkeit und Weite. Der Mensch steht zwischen diesen Polen, verbindet sie und schafft durch die Übung einen Zustand der Harmonie und des Gleichgewichts. Dabei sind die Bewegungsabfolgen einfach, jedoch energetisch anspruchsvoll: Sie fordern den Übenden heraus, sich vollständig auf die feine Wahrnehmung von Energie einzulassen, Blockaden zu lösen und die eigene Lebenskraft (Qi) zu stärken. Traditionell werden diese Übungen zur Stärkung von Körper und Geist sowie zur unterstützenden Behandlung von chronischen</p>

	<p>Erkrankungen angewandt. Sie bieten eine tiefgreifende Möglichkeit, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren und in Einklang mit den Kräften des Universums zu kommen. Erleben Sie die Verbindung von Himmel, Erde und Mensch durch diese besondere Übung und schöpfen Sie neue Kraft aus der Harmonie, die daraus entsteht.</p>
 <p>Ute Gleissner</p>	<p>Anerkannte Qigong Lehrerin- und Ausbilderin der Deutschen Qigong Gesellschaft.</p> <p>Die himmlische Schildkröte B6 Samstag 10.45 bis 12.15 Hörsaal neben dem Eingang oder die Wiese hinten: Die Bauch- und Bauchnabel-Therapie gehört zur uralten Traditionellen Chinesischen Medizin. Bauchnabel heißt auf Chinesisch Shen Que (Ren 8). Die beiden Zeichen bedeutet „Geist, Vital“ und „Das Tor zum Heim“, so dass der Bauchnabel für „Wachtor der Geisteskraft“ stehen kann. Im Zentrum des Bauches ist Ren 8 - der Bauchnabel. Um den Bauchnabel herum wird der Bauch in acht Zonen geteilt, die wie Himmelsrichtungen angeordnet sind. Jede Zone hat einen eigenen Kernpunkt. Der Bauchnabel ist ein Leitbahnenpunkt des Renmai und steht in Verbindung mit dem Punkt Mingmen (Du4) des Dumai. Dumai und Renmei regulieren das Qi der Leitbahnen im ganzen Körper und können so Yin und Yang des ganzen Körpers ausgleichen. Ebenso steht dieser Bereich in Verbindung mit den 3 Energiebändern, Milz, Leber und Niere. Mit den Wirkprinzipien der himmlischen Schildkröte kannst du, dein Yang erwärmen, deine Energiebahnen regulieren, dein Milzorgan aufbauen, dein Magenorgan harmonisieren und den unteren DreifachenErwärmer (SanJiao) regulieren.</p>
 <p>Cornelia Grob</p>	<p>Akupunkturausbildung bei Prof. Dr. Heping Yuan, 2004 Abschluss Qigong-Lehrerausbildung DQGG bei Helmut Bauer und Dieter Hölle, Bamberg; 2017 Abschluss Qigong-Lehrerausbildung DDQT bei Dr. Michel Plötz, Hamburg; Seit 09.11.2024 im Vorstand der DQGG.</p> <p>Das Kleine spüren – in den Tag kommen mit Yi C4 Samstag von 7.00 bis 7.45 im Studio 2 oder draußen am abgesperrten Teil des Parkplatzes hinten: Mit ganz kleinen Bewegungen und Übungen machen wir uns auf Spurensuche nach unserem Yi. Anstatt Bewegungen zu wiederholen intendieren wir sie stets neu, führen dadurch unser Qi. Wir machen uns einen wichtigen Aspekt unseres Qigong-Übens neu oder erneut bewusst.</p>
 <p>Angelika Hansen</p>	<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>Stilles Qigong mit Regulierungen C2 Freitag von 16.45 bis 18.15 im Studio 2: In die Stille und Regeneration führen mit den Regulationen des Körpers, der Atmung und des Geistes. Anschließende Meditation „Sich selbst liebevoll annehmen“““ schenken. Unser Geist kann nur zur Ruhe kommen, wenn wir Zuneigung und Mitgefühl für uns selbst empfinden. Dann sind wir auch bereit, diese Zuneigung anderen zukommen zu lassen. Mit dieser stillen Qigong-Einheit können wir das zarte Pflänzchen der liebevollen Selbstannahme pflegen.</p>



Dieter Hölle

Gründungs- und Ehrenpräsident der DQGG, Arzt, TCM als Schwerpunkt, Ausbilder seit 25 Jahren.

Aufwärmen mit Qigong mit Helmut B4 und B10 Samstag und Sonntag von 7.00 bis 7.45 in der Regel im Freien auf der Wiese hinten
Feuer und Wasser vereinen A2, A3, A7 und A8 Freitag von 15.00 bis 18.15 und Samstag von 14.30 bis 17.45 Grüner Hörsaal oder die große Wiese vorne: Wasser und Feuer vereinen damit der Frühling wiederkehrt.

Wasser (Nierenkraft) und Feuer (Herzgeist). Die Nieren werden in der "Fünf-Elemente-Lehre" dem Wasser zugeordnet. Sie brauchen die Zufuhr von Wärme. Das Herz symbolisiert das und benötigt bei großer Belastung die Kühlung. Mit dem Prinzip "unten fest und oben leicht" werden das Herz entlastet, die Nieren gestärkt und beide in der Wahrnehmung ihrer Funktion unterstützt. So wird bei der Übung Feuer unter das Wasser gebracht. Energetisch kommt es zu einer fruchtbaren Wechselwirkung zwischen dem Element Feuer dem Element Wasser. Die Übung vereint das Qi der Erde (Wasser) und das Qi des Himmels (Feuer).

35 JAHRE DQGG: „Wir erinnern uns“ Impulsvorträge und Roundtable der Gründungsmitglieder zum 35jährigen Gründungsjubiläum
A9 Samstag 19.00 Grüner Hörsaal



Norbert Herwegh

Heilpraktiker und Qigong- Lehrer; Heilpraktiker seit 1979 in München in eigener Naturheilpraxis für Klassische Akupunktur, Homöopathie und Pflanzenheilkunde.

1983 Beginn meiner QIGONG- Praxis bei Frau Prof. Dr. Hofang Yu in München.

Seit 1986 QIGONG- Kurse bei Dr. G. Wenzel und S. Lechner in Schwarzach St. Veit/ Österreich.

Seit 1988 QIGONG- Kurse bei Prof. CONG YONG CHUN in Österreich.

1991 Gründungsmitglied der Österreichischen QIGONG Gesellschaft/ ÖQGG; Gründungsmitglied der Deutschen Qigong Gesellschaft.

1996 Abschluss der QIGONG- Lehrer- Ausbildung im Rahmen der Österr. QIGONG Gesellschaft / ÖQGG unter Leitung von Dr. Wenzel.

1996 bis 2022 zusammen mit Dr. Wenzel Dozent bei der QIGONG- Lehrerinnen und – Lehrer – Ausbildung in Goldegg/ Österreich. In dieser Zeit wurden etwa 1.000 QIGONG- Lehrerinnen und Lehrer ausgebildet. Seit 2020 im Arbeitskreis Steiermark der ÖQGG tätig.

Mentor bei der QIGONG- Kursleitung Hof, Mitarbeit bei der Kursleiterausbildung von 2019 bis Ende 2020.

2024 Organisator der Österreichischen QIGONG- Tage im Stift St. Lambrecht in der Steiermark.

Derzeit QIGONG- Kurstätigkeit in eigener Organisation.

Vortrag zum Jahresthema der DQGG: Himmel•Erde•Mensch: A3 Freitag 19.15 Grüner Hörsaal

Das Motto unserer Jubiläumsveranstaltung „Himmel•Erde•Mensch“ spiegelt sich in den beiden QIGONG- Übungen wider, die ich an diesem Wochenende vorstellen und weitergeben möchte. Heute Abend soll unter anderem am Beispiel der Übung „Himmel und Erde drehen“ / TIAN TU ZHUANDONG erläutert werden, was energetisch passiert, wenn Himmel und Erde gedreht werden. Übermorgen im Kurs wird geübt und sicherlich auch erfahren und erkannt werden, wie sich die „energetischen Drehungen“ auswirken.

Generell gilt: Werden Himmel und Erde gedreht, dann ergibt sich ein Zustand, der insbesondere die Fließrichtung der jeweiligen Energien betrifft: Ist die Erde/ starker YIN- Aspekt nach oben gedreht, fließt Erdenergie nach unten, ist der Himmel/starker YANG- Aspekt unten, so fließt /steigt Himmelsenergie nach oben. Da in der Übung diese Drehungen immer weitergeführt werden, findet ein laufender Wechsel statt. Und dieser Wechsel hat ganz spezifische Auswirkungen, Auswirkungen, die sich bei QIGONG und den Übenden

ganz individuell zeigen.
 Weiterhin soll noch auf den Bezug der Übung zum YIJING, dem Buch der Wandlungen eingegangen werden. Dabei zeigt sich, dass durch die Verbindung und Vereinigung der Energien von Himmel und Erde der Zustand des Friedens in uns und in unserem Umfeld erreicht werden kann.

Die Übung des alten Meisters A5 und A5 Samstag 9.00 bis 12.15 Grüner Hörsaal oder die große Wiese vorne: Ein alter chinesischer Meister schaut zunächst beim Qigong- Üben zu und stellt dann eine Übung vor, die in der nächsten Zeit vorrangig geübt werden soll. Es geht dabei grundsätzlich darum, sich beim Üben zu öffnen, das Qi der Erde hochzuführen und das Qi des Himmels hinunter zu leiten, damit sich beide Energien in unserer Mitte treffen.

Himmel und Erde drehen A11 und A12 Sonntag 9.15 bis 12.30 Grüner Hörsaal oder die große Wiese vorne: Wir arbeiten mit der Energie der Erde und mit der Energie des Himmels in der Weise, dass Blockaden und Speicherungen in unserem Energiekörper erkannt und nach und nach aufgelöst werden.

35 JAHRE DQGG: „Wir erinnern uns“ Impulsvorträge und Roundtable der Gründungsmitglieder zum 35jährigen Gründungsjubiläum
 A9 Samstag 19.00 Grüner Hörsaal



Claudia Rausch-Michl

Pädagogin MA, Fachkraft für Arbeitssicherheit u. betriebliches Gesundheitsmanagement,
 Qigong – Lehrerin DQGG seit 30 Jahren, Ausbilderin seit 2005
 Wichtige Stationen:
 1980 - 87 Yoga u. ZEN; T'ai-chi quan im Studentenwohnheim (Chang Lee)
 ...
 1985 ZÄN: 1. persönliche Begegnung mit Dr. Josefine Zöller
 1987-90 Meditationsschulungen im Retreat House der unbeschuhnten Karmeliter in Kasungu, Malawi

 1995 ff Qigong bei Liane Schoefer-Happ u. Team

Der Wandermönch geht zum Kleinen Kaiser C8 von 15.15 bis 17.45 im Studio 2: Blitzentspannung in der Pause Das dürft Ihr erwarten:
 Hinweise, Links, Material zu AIDA:

Aufmerksamkeit erregen: wie kann es gelingen, Qigong lockernd und entspannend in den Alltag zu integrieren?
 Interesse wecken: wir tragen gemeinsam ein paar Überlegungen zusammen
 Den Wunsch fördern: wir üben kleine Sequenzen
 Auslöser sein ... dafür, es selbst auszuprobieren: auf der Arbeit, auf Tagungen und Treffen: erfrischende Pausen anzubieten, einfach so...easy going!



Ertugrul Samiloglu

Approbierter Arzt und Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin seit 1998, jetzt TCM Praxis in Mannheim. Qigong-Lehrer und -Ausbilder an der Universität Oldenburg. Taiji-Lehrer der Europäischen TaijiDao Gesellschaft ETG

San Bao, der Mensch zwischen Himmel und Erde B11 und B12 Sonntag 9.15 bis 12.30 im Hörsaal rechts neben dem Eingang oder die Wiese hinten: San Bao
-Shen, Himmel, Herz Shen, Hun
-Qi, Mensch. Milz Magen, Yi ,Po
-Jing. Erde. Nieren. Zhi Regulierungsmöglichkeiten und Übungen



Liane Schoefer-Happ

Psychotherapeutin, Heilpraktikerin und Ausbilderin für Qigong. Sie lehrt und praktiziert seit 35 Jahren Chinesische Medizin u.a. für das Studium Generale der VHS. Ihr Schwerpunkt liegt bei den Selbsthilfemethoden Qigong und Selbstmassagen. Für das Medienverbundprojekt „Qigong - Hilfen für den Alltag war sie Autorin von Begleitbuch und Drehbuch für die 30-teilige Fernsehserie. Sie ist Autorin mehrerer Fach- und Kinderbücher.

„und die Augen am Horizont“ Augen-Qigong B5 Samstag 9.00 bis 10.30 im Hörsaal rechts neben dem Eingang oder die Wiese hinten: Augen-Qigong Übungen aus verschiedenen Übungsreihen zur Stärkung der Augen und Selbsthilfe bei unterschiedlichen Augenerkrankungen

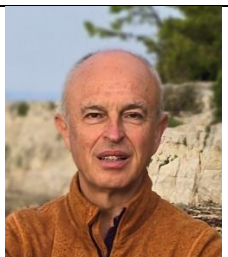
35 JAHRE DQGG: „Wir erinnern uns“ Impulsvorträge und Roundtable der Gründungsmitglieder zum 35jährigen Gründungsjubiläum
A9 Samstag 19.00 Grüner Hörsaal



Dorothea Schreiber

Mit großer Begeisterung forsche ich seit vielen Jahren im Bereich Qigong, Körperarbeit, Selbstwahrnehmung bis hin zur Selbstverteidigung. Einzutauchen in die Achtsamkeit des Augenblicks, den Fluss des Lebens und dessen Wandel und dennoch nicht „den Boden zu verlieren“, „auf seinen eigenen Füßen zu stehen“ und die eigene Mitte zu erfahren, fasziniert mich immer wieder aufs Neue. So wurde ich Qigong-Lehrerin/ und Ausbilderin nach den Richtlinien der DQGG, Taiji-Instructor, Kido-Kalitrainerin mit Schwerpunkt Frauen-Selbstverteidigung, Zazen-Meditations Leiterin..., und bin noch nicht zu Ende. Denn alles ist verbunden, um die innere Geborgenheit in der eigenen Präsenz zu erfahren. Ich freue mich auf gemeinsame Forschungsreisen in den lebendigen Augenblick :) .

Qigong und Körperintelligenz, die Wirkung und direkte Qi-Lenkung durch Partnerarbeit staunend erleben C5 bis C7 Samstag von 8.45 bis 15.45 Uhr mit Helmut im Studio 2 oder draußen am abgesperrten Teil des Parkplatzes hinten: Das Qi erfahrbar und direkt spürbar werden lassen durch wundervolle Partnerarbeit ist das Ziel des Seminars. Die eigene Qi-Erfahrung wird phänomenal vertieft und die therapeutische Wirkung unglaublich und sichtbar verstärkt. Qigong aus dem Wuwei, die Kunst des Heilens und des Friedens.



Norbert Staab

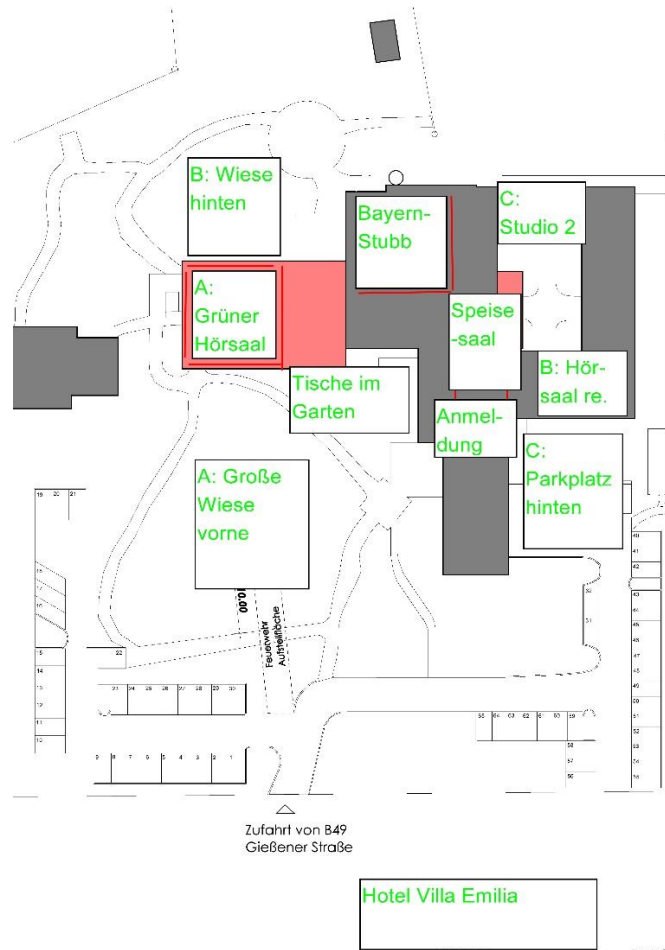
Nach meiner ersten Ausbildung zum Lehrer im TaijiDao-System vertreten durch Shifu Shen Xijing (für Taiji, Xingyi, Bagua und Nei Dan Gong) folgte die Ausbildung zum Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft. Dort biete ich Weiterbildungen hier und im Ausland an. Nach zehnjähriger Lehrtätigkeit erreichte als Mitglied der 50. Generation zuletzt den 5. Lehrgrad im FuxiTaijiDao und biete dafür eine modulare Ausbildung nach den Lernstufen an. Traditionell bin ich immer noch Übungsleiter in meiner hessischen Heimat Schlüchtern und im Verein DAO-MKK e.V. (Nachfolge der Taichi-Schule Gelnhausen von Susan Batchelor) sowie neuerdings auch Gastdozent an einem Ausbildungsstandort der DQGG.

Freies Tui Shou mit Helmut und Berndt B3 Freitag ab 20.15 im Hörsaal rechts neben dem Eingang oder die Wiese hinten: Hast Du Lust selbst gut verwurzelt ein Gegenüber zu fühlen, hinein zu lauschen, mitzugehen und vielleicht auch etwas abzugeben?

Die Lungen-Drachen winden sich B8 Samstag 16.15 bis 17.45 im Hörsaal rechts neben dem Eingang oder die Wiese hinten: Die Lungendrachen stehen am Anfang zwischen Himmel und Erde, als erste grundlegende Drachenqualität, auf der die weiteren Drachen aufbauen. Wir suchen eine spiralförmige Verbindung vom Erz der Erde über die metallisch beweglichen Lungen bis in den Himmel und zum spaltenden Metall. Dies ist auch ein Beispiel, wie der Energiefluss im Qigong die Basis für Bewegung im Taiji bildet.

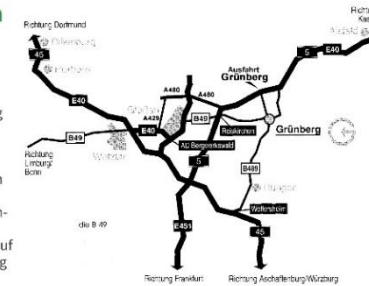
Aufwärmen mit Wasser- und Drachen-Qigong C10 Sonntag 7.00 bis 7.45 im Studio 2 über den Innenhof oder draußen am abgesperrten Teil des Parkplatzes hinten: Wir wollen Ankommen in uns, unsere Energie wecken, uns fließend lockern und spiralförmig Kraft für den Tag gewinnen.

Lageplan



Anreise mit dem Auto

- Aus Richtung Kassel auf der A 5 Ausfahrt Grünberg (7)
- Aus Richtung Aschaffenburg / Würzburg auf der A 45, Abfahrt Wölfersheim (37) – auf der B 489 nach Hungen, dann weiter Richtung Grünberg
- Aus Richtung Frankfurt auf der A 5 – Abfahrt Grünberg (7)
- Aus Richtung Dortmund auf der A 45 – Abfahrt Wetzlar Ost (30) auf die B 49 (Gießener Ring) in Richtung Wetzlar/Gießen, weiter auf der B 429 in Richtung Gießener Ring/Wettersberg, anschließend über die A 480 Richtung Kassel auf die A 5 Richtung Kassel (Ausfahrt Grünberg)
- Aus Richtung Bonn/Limburg die B 49 (Gießener Ring) in Richtung Wetzlar/Gießen, weiter auf der B 429 in Richtung Gießener Ring/Wettersberg, anschließend auf der A 480 in Richtung Kassel, dann auf die A 5 weiter in Richtung Kassel – Ausfahrt Grünberg
- Die B 49 geht in Grünberg in die Gießener Straße über.



Anreise mit dem Zug

Ihre individuelle Reiseroute zum **Bahnhof Grünberg/Oberhessen** können Sie sich online erstellen lassen. Den Zugfahrplan der Bahn finden Sie z. B. auf der Homepage:

www.rmv.de

Für den Weg vom Bahnhof zur Bildungsstätte (siehe nebenstehende Skizze) müssen Sie zu Fuß ca. 10 Minuten rechnen. Taxis erreichen Sie unter der Telefonnummer:

06401 960202

**Gießener Str. 47
35305 Grünberg**

