

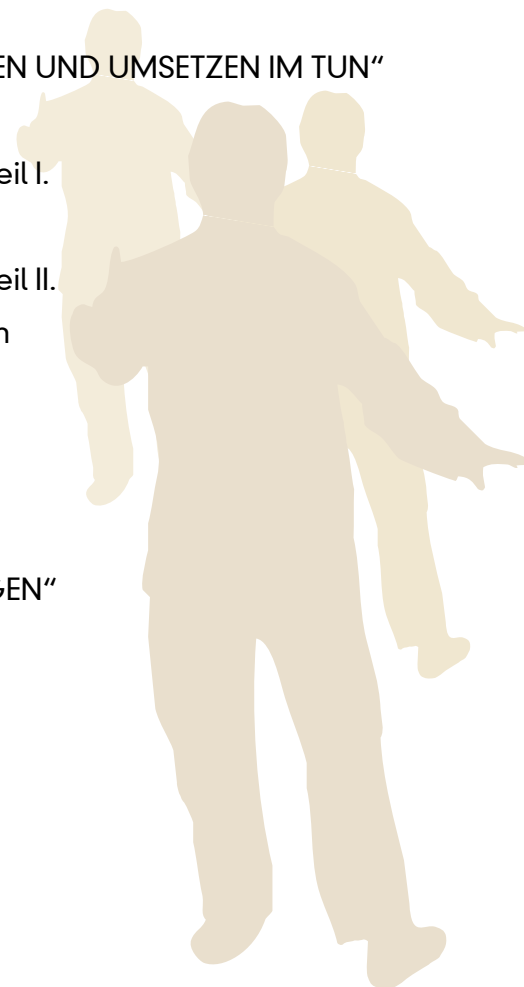



**3. Bundesweites  
Qigong-Austauschtreffen  
vom 13. bis 15. Juli 2018  
in Ellwangen**

Deutsch-Österreichisches Treffen unter dem Motto:  
**» Zurück zum Ursprung«**

## Programm

- |                |  |  |
|----------------|--|--|
| <b>Freitag</b> | 15.30                                      | Ankommen bei Kaffee und Kuchen   |
|                | 17.00                                      | Qigong-Üben „XIXIHU – Gehen“   |
|                | 18.00                                      | Abendessen   |
|                | 19.30                                      | Vortrag Dieter Bund<br>„WIE QIGONG POSITIV DAS GEHIRN FORMT UND VERÄNDERT“               |
| <b>Samstag</b> | ab 7.00                                    | Frühstück  |
|                | 8.00                                       | Qigong am Morgen   |
|                | 9.00                                       | Workshop Norbert Herwegh<br>„DIE BEREITSCHAFT ZUM HEILWERDEN WECKEN UND UMSETZEN IM TUN“ |
|                | 12.30                                      | Mittagessen  |
|                | 14.00                                      | Workshop Dieter Hölle „PFLÜCKE DAS QI“ - Teil I.   |
|                | 15.30                                      | Kaffee-Pause   |
|                | 16.00                                      | Workshop Dieter Hölle „PFLÜCKE DAS QI“ - Teil II.  |
| ab 18.00       | Grillparty und gemeinsames Beisammensitzen |  |
| <b>Sonntag</b> | ab 7.00                                    | Frühstück  |
|                | 8.00                                       | Qigong am Morgen   |
|                | 9.00                                       | Workshop Claudia Schraml<br>„SICH TANZEND IM FLUSS DES XIXIHU BEWEGEN“                   |
|                | 12.00                                      | Abschluss und Feedback   |
|                | 12.30                                      | Mittagessen und danach Abreise   |



# 3. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen vom 13. bis 15. Juli 2018 in Ellwangen

DEUTSCHE



QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.



**Freitag, 19.30 Uhr**

**Dieter Bund**

zertifizierter Stressmanagement-Trainer und Ausbilder, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer und langjähriger Verlagsmanager.

## WIE QIGONG POSITIV DAS GEHIRN FORMT UND VERÄNDERT

Qigong, Meditation und selbstgesteuerte Neuroplastizität

Der Blick ins Gehirn wirft ein neues Licht darauf, welche Möglichkeiten wir mit Qigong, Tai Chi Chuan, Achtsamkeitstraining und Meditation haben, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, unsere Fähigkeit im Umgang mit Alltagsbelastungen zu verbessern. Der Vortrag gibt einen spannenden Einblick in unsere neuronale Innenwelt und das Wechselverhältnis von Körper und Geist.

Beispiele und kurze meditative Übungen zeigen, wie und warum wir mit der Kraft der Vorstellung, Meditation und meditativen Bewegungen unser körperliches und psychisches Wohlergehen verbessern. Sie verändern nachhaltig und positiv nicht nur unsere Gesundheit und das Altern, sondern auch das gesamte Nervensystem, die Wahrnehmung und das Denken.



**Samstag, 14.00 Uhr**

**Dieter Hölle**

Arzt für Allgemeinmedizin, Gründungsmitglied und Ausbilder der DEUTSCHEN QIGONG GESELLSCHAFT e.V.

## PFLÜCKE DAS QI

Das Qi der Erde, das Qi des Himmels und das Qi des Menschen aufnehmen. Kosmisches Qi einatmen und in das Qi des Menschen transformieren. Durch die Übung die Leichtigkeit der Bewegung erfahren und übertragen in die Leichtigkeit des Seins.

Zur Übung gehören das Fingeratmen, das Zehenatmen und die Embryonalatmung.



**Samstag, 9.00 Uhr**

**Norbert Herwegh**

Heilpraktiker, Buch-Autor, Vizepräsident und Ausbilder der Österreichischen QIGONG Gesellschaft

## DIE BEREITSCHAFT ZUM HEILWERDEN WECKEN UND UMSETZEN IM TUN

Entwicklung der Selbstheilungskräfte

Unsere Selbstheilungskräfte sind immer vorhanden, sie sind jedoch oft blockiert, auf körperlicher, psychisch-seelischer und auch geistig-mentaler Ebene unseres Seins. Generell führen Blockaden dazu, dass die im Gesundsein harmonisch und frei fließende Energie aufgestaut wird mit der Folge, dass sich auf ganzheitlicher Ebene Störungen durch energetische Fehlversorgung entwickeln.

Blockaden im Energiefluss sind mit Blockaden unserer Selbstheilungskräfte identisch. Frei fließende Energie, ein freier Qi-Fluss, bedeutet Harmonie und Gesundsein. Hält eine energetische Fehlversorgung über längere Zeit an, entwickeln sich zunächst Störungen im Befinden und nach und nach auch organische Fehlfunktionen. Daher ist es nötig, diese Blockaden zu erkennen, den Willen zu entwickeln, sie zu beseitigen und auch letztlich daran zu arbeiten, dass sich die Blockaden tatsächlich lösen und nach und nach durch unser Tun aufgelöst werden.

Die Bereitschaft zum Heilwerden beginnt damit, sich selbst anzunehmen, so, wie man zum jetzigen Zeitpunkt tatsächlich ist. Das bedeutet, sich anzunehmen, ja sich sogar zu lieben, mit den guten Seiten wie auch mit den „Ecken und Kanten“, also auch mit den nicht so schönen Seiten unseres Seins. Dazu gehört auch das Annehmen von Kranksein. Dann stellt sich die Frage nach dem Willen, wieder zurück zu Gesundsein zu kommen. Dieser Wille muss dann noch gepaart werden mit dem Tun, mit dem daran Arbeiten, dass sich wieder ein freier Qi-Fluss einstellen wird. Und schon sind wir bei QIGONG!

Die Übung „Himmel und Erde drehen“ wird all die angesprochenen Ebenen der Energiearbeit berühren und das Qi entsprechend aktivieren.

**3. Bundesweites  
Qigong-Austauschtreffen  
vom 13. bis 15. Juli 2018  
in Ellwangen**

DEUTSCHE



QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.



**Sonntag, 9.00 Uhr**

**Claudia Schraml**

Qigong-Lehrerin, Präsidentin der  
Österreichischen QIGONG Gesellschaft

### **SICH TANZEND IM FLUSS DES XIXIHU BEWEGEN**

Prof. Cong Yongchun war Impulsgeber zur Gründung der Österreichischen QIGONG Gesellschaft durch Dr. Gerhard Wenzel. Er besuchte Dr. Wenzel zwischen 1992 und 1998 in Österreich und eine der grundlegendsten Übungen, die er uns mitgegeben hat, ist das Nieren-Qi-stärkende-Gehen, das wir im Workshop näher beleuchten werden.

Wir werden uns dem Gehen in Theorie und Praxis und in der stattgefundenen Weiterentwicklung widmen. Desweiteren werden wir die Wirkweise und Intensität besprechen und über die Rückmeldungen der Qigong-Gruppe für Krebspatienten und Begleitpersonen, die seit 13 Jahren in Wien in einen wöchentlichen Qigong-Kurs zusammenfindet und deren Kernübung das Nieren-Qi-stärkende-Gehen darstellt, berichten.

### **Info und Anmeldung**

#### **Veranstaltungsort:**

Tagungshaus Schönenberg  
Schönenberg 40, 73479 Ellwangen  
Telefon 07961/933550

165,- Euro pro Person im Einzelzimmer

145,- Euro pro Person im Doppelzimmer

Bitte beim Seminarhaus Zimmer selbst buchen.

Verpflegung und Übernachtung an der Rezeption bezahlen.

#### **Anmeldung:**

Qigong Studio Fotini Papadopulu  
Sebastiansgraben 31, D-73479 Ellwangen  
Telefon: 0174/9919302  
E-Mail: fotini-qigong@email.de

#### **Seminargebühr: 98,- Euro**

Seminargebühr bitte überweisen an:

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.  
IBAN DE40 6309 1010 0247 6760 04

Verwendungszweck: 3. BQA-Ellwangen 2018

Anmeldungen werden erst nach Eingang der Seminargebühren berücksichtigt.

Bei Rücktritt nach dem 23.06.2018 werden 50% als Bearbeitungsgebühr einbehalten.

**DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.**

Guttenbrunnweg 9 · 89165 Dietenheim  
Telefon: 07347/3439 · Fax: 07347/921806  
contact@qigong-gesellschaft.de  
www.qigong-gesellschaft.de