



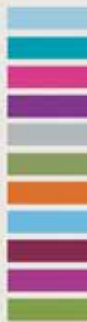
Philosophie- und Praxistage

Programm

Qigong-Kongress in Hamburg

23./24. April 2016

www.vtf-hamburg.de



Verband für
Turnen und Freizeit



TAIJIQUAN & QIGONG
JOURNAL



DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.



holibri
Seminare



*Jedes einzelne Wesen im Universum
kehrt zur gemeinsamen Quelle zurück.
Zur Quelle zurückkehren – das ist
heitere Gelassenheit.*

Daodejing Vers 16



Qigong-Kongress 23./24. April 2016

Der Kongress

Der Qigong-Kongress bietet mit seinem vielseitigen Programm eine Weiterbildung auf hohem Niveau.

Unser 2. Qigong-Kongress hält ein noch umfangreicheres Angebot an Workshops und Vorträgen bereit. Mit neuen Blickwinkeln und Themen verschaffen namhafte Referent_innen und Expert_innen den Zugang zur Philosophie und Praxis.

Die philosophische Bandbreite umfasst die Lehren des Daoismus, Yijing, Buddhismus, der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) sowie der westlichen Gesundheitslehren.

Teilnehmer_innen

Das umfangreiche Programm an Vorträgen und Praxis-Workshops wendet sich an Qigong- und Taijiquan-Praktizierende sowie Qigong-Kursleiter_innen, -Lehrer_innen und -Ausbilder_innen.

Marktplatz

Vor Ort wird es wieder eine Informationsmesse mit Fachausstellern, Verbänden und Verlagen geben.

Programm und Buchung

In sechs parallelen Zeitleisten finden Sie verschiedene Workshops und Vorträge zur Auswahl. Die Vorträge dauern 60 Minuten, die Workshops 90 Minuten. Um einige Themen vertiefter zu praktizieren, gibt es in diesem Jahr auch dreistündige Veranstaltungen.

Auf dem Anmeldeformular können Sie die von Ihnen gewünschten Kurse direkt buchen. Bitte geben Sie auch eine Alternative an, denn die Plätze der Workshops und Vorträge sind zum Teil begrenzt und werden nach zeitlichem Eingang vergeben. Ein Anmeldeformular finden Sie hier im Programmheft oder Sie buchen ganz einfach online über unsere Webseite: www.qigong-kongress.de

Neu: „I am sailing“ – Diskussions-„Inseln“ am Samstagabend

Am Samstagabend wird es in der großen Halle sieben verschiedene Treffpunkte („Inseln“) zu verschiedenen Themen und mit verschiedenen Referentinnen und Referenten geben.

Die Kongressbesucher_innen können frei durch die Halle „segeln“ und mal hier, mal dort „anlegen“: mitreden, mitmachen, zuhören. Die „Insel“-Themen finden Sie ausgeschrieben unter den Programmpunkten. Eine allgemeine Anmeldung für diese Veranstaltung ist erwünscht – Sie müssen sich jedoch auf keine „Insel“ festlegen.

Kooperationspartner

Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.

Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e. V. (DDQT)

Kolibri Seminare

Medizinische Gesellschaft Qigong Yangsheng e. V.

Taijiquan & Qigong Journal (TQJ)

Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e. V.

Verband für Turnen und Freizeit (VTF)

Veranstalter

Fitness-, Freizeit- & Gesundheitssport gGmbH

Die Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 12 und 13.



Die Workshop- und Vortragsausschreibungen

100 Gemeinsamer Auftakt

Begrüßung der Teilnehmer_innen, Vorstellung der Referent_innen und **Impulsreferat** von Dr. med. Gisela Hildenbrand: „Zähneklappern, Morgenröte trinken und die Dummheit abstreifen – ein historischer Streifzug durch Techniken des Qigong.“

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand |

Eröffnung | SA 9.30 – 10.15 Uhr

101+102 Aktuelle Interpretationen zu Yin und Yang

Zwei Modelle der Kommunikationspsychologie können unser Verständnis der Dynamik von Polaritäten für das Qigong Üben bereichern: Das „Werte- und Entwicklungsquadrat“ basiert auf der Wechselbeziehung sich ergänzender und sich gegenseitig begrenzender Qualitäten und Haltungen. Der Vortrag vermittelt dieses schlichte wie tiefgreifende Modell und seine Anwendung. Das „Riemann-Thomann Kreuz“ skizziert als Koordinatensystem die Qualitäten Nähe und Distanz bzw. Dauer und Wechsel, zwischen und in denen es sich immer wieder

zu positionieren gilt. Es lassen sich Parallelen herstellen zu den im Qigong wirkenden, gestaltbaren Polaritäten von Verdichtung und Ausdehnung, von Ruhe und Bewegung. Im Workshop wird das Modell als ein Zugang zum Grundmuster der Lebensbewegung im Qigong Üben erforscht.

Katrin Arnold | 2-teilige Veranstaltung (Vortrag und Workshop) | SA 10.30 – 14 Uhr

103+104 24 Anforderungen an die richtige Körperhaltung („24 Punkte“)

Die richtige Körperhaltung, vermittelt in den „24 Punkten“, ermöglicht, dass das Qi frei fließen kann und wir beim Üben schnell Fortschritte machen. Dieses Wissen ist für alle Qigong-Richtungen und alle Taiji-Stile anwendbar. In diesem Workshop werden wir mit der Theorie vertraut gemacht und setzen dieses Wissen mit Hilfe kleiner Übungen, die keine Vorkenntnisse erfordern, in die Praxis um.

Xuelin Jiang | 2-teiliger Workshop | SA 15 – 18.30 Uhr

105 „I am sailing“: mitreden, mitmachen, zuhören ... Die „Insel-Themen“:

- „Daoismus und Quantenphysik“ mit Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius
 - „Qigong und Poesie“ mit Sabine Fischer-Ward
 - „Entwicklungsstufen im Qigong“ mit Gerhard Milbrat
 - „Qigong als meditativer Übungsweg“ mit Klemens Speer
 - „Korrekturen im Qigong“ mit Joachim Stuhlmacher
 - „Qigong mit Kindern“ mit Norbert Heinrich
 - „18 Bewegungen Taiji-Qigong, Teil 3 zum Schnuppern“ mit Helmut Oberlack
- Offene Abendveranstaltung | SA 19 – 20 Uhr

106+107 Wie der bewegte Weg zum Dao durch stille Meditation verstärkt werden kann

Der Weg zum Dao wird aus daoistischer Sicht in Stufen beschrieben. Diese Entwicklungsschritte werden sowohl aus westlicher als auch aus östlicher Sicht auch als Bewusst-

seinszustände betrachtet, die gezielt trainiert werden können. Der Sinn der Übungen wird damit deutlicher und das eigene Üben kann erfolgreicher gestaltet werden. Zustände und Stufen der Entwicklung können deutlich unterschieden werden. Es werden Übungen aus dem Qigong und Taiji zu drei Bewusstseinszuständen angeboten: entspanntes Wach-, Traum- und Tiefschlafbewusstsein.

Klemens Speer | 2-teilige Veranstaltung (Vortrag und Workshop) | SO 9 – 12.30 Uhr

108 Wo die Philosophie aufhört – Poesie als didaktische Sprachbrücke

In Krankenhäusern und Hochschulen besteht Interesse an Qigong, doch die philosophische chinesische Geistestradiation ist der westlichen Medizin fremd und unvertraut. Bei der methodisch-didaktischen Vermittlung von Qigong macht es meiner Erfahrung nach Sinn, Poesie als Sprachbrücke zu implementieren. Poesie widersetzt sich der strukturalen Vereinnahmung, „also pflanze ich Mandel- und Pfirsichbäume“.

Sabine Fischer-Ward | Workshop | SO 13 – 14.30 Uhr

109 Abschluss-Ritual „Leer werden und die Fülle bewahren“

Jede Qigong-Übung sollte mit einem bewussten Sammeln enden – einem bewussten „Einverleiben“. Also schließen wir gemeinsam, stärken die Übung, festigen die Erfahrung und lassen wieder los. Unter dem Motto „Leer werden und die Fülle bewahren“ lassen wir den Kongress gemeinsam ausklingen.

Dietlind Zimmermann | Abschlussritual | SO 15 – 16 Uhr

201 Die verschiedenen Aspekte von „Shen“ und seine Kultivierung

Die chinesische Begrifflichkeit „Shen“ ist vielschichtig in ihrer Aussage und Erfahrbarkeit. Mal übersetzt mit Bewusstsein, mal mit Geist oder auch Seele, spiegelt es verschiedene Akzente im Verständnis des Übersetzers. Die Verknüpfung mit auch emotionalen Facetten braucht eine sorgsame Betrachtung. Im Qigong können wir die notwendige betrachtende Stille finden für ein erfahrbares Verstehen.

Wilhelm Mertens | Workshop | SA 10.30 – 12 Uhr

202 TCM-basierte Körperarbeit zur Vertiefung im Qigong-Erleben

In der TCM-basierten Körperarbeit können Prinzipien der TCM-Lebensphilosophie wie z.B. Yin und Yang über den Körper wahrgenommen, die „Umsetzung“ sinnlich erfahren und etabliert werden. Meine langjährige Erfahrung in der eigenen Klinik könnte für die Teilnehmer_innen einen interessanten Boden bieten für die eigene Praxis als Taiji-/Qigong-Lehrer_in oder für die Eigenarbeit mit Qigong.

Elke Nelting | Workshop | SA 12.30 – 14 Uhr

203 Einführung in Hui Chun Gong/ Rückkehr des Frühlings

Hui Chun Gong ist eine der selten überlieferten bewegten Qigong-Methoden, die nach chinesischen Quellen der daoistischen Schule der inneren Alchimie angehört. Sie ist bekannt durch ihre vitalisierenden Wirkungen und wird daher als Qigong zur Verjüngung genannt. In diesem Workshop werden einige Übungen dargestellt und die Teilnehmer_innen können sie durch aktives Mitüben kennenlernen.

Foen Tjoeng Lie | Workshop | SA 15 – 16.30 Uhr

204 Chi Kung steps

Ein interessanter Bestandteil des Qigong-Trainings ist die Praxis der Schritte. Es gibt verschiedene Schritte mit unterschiedlichen Qualitäten: stakkato und fließend, langsam und schnell, geradeaus und im Bogen. Diese Schritte, „zhou bu“, werden als Basis für Standpositionen benutzt. Die wiederentdeckte Struktur wird in Bewegung gesetzt ohne Stabilität oder Wurzeln zu verlieren.

Peter den Dekker | Workshop | SA 17 – 18.30 Uhr

206 Wirkungsweise und Methodik im Qigong

Der Beginn des Workshops besteht aus einfachen Übungen, die die unterschiedlichen Qigong-Formen verdeutlichen. Anschließend werden wir anhand einer graphischen Darstellung diese Vielfältigkeit beleuchten und daraus die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Unterrichtsgestaltung sichtbar machen.

Annette Köpke | Workshop | SO 9 – 10.30 Uhr

207 Qigong Schutzübungen

Menschen fühlen sich manchmal schutzlos und wünschen sich entweder grundsätzlich geschützt zu sein oder sich in bestimmten Situationen schnell und unauffällig schützen zu können. Die Schutzübungen in diesem Workshop können jederzeit und überall praktiziert werden. Sie sind: Schutzmantel umhängen, Schützende Lotusblüte, Schutzglocke, Schutz aus dem „Gelben Palast der Mitte“ heraus.

Petra Hinterthür | Workshop | SO 11– 12.30 Uhr

208 Der Drache greift in die Wolken

In den Traditionen des Qigong 氣功 und Yǎngshēng 養生 sind Tiere Vorbilder und Symbole; in Mythologie und reichem Legendenschatz sind ihre Eigenschaften beschrieben, die in stilisierter Form nachgeahmt werden. Dabei zeigt sich in der chinesischen Kultur ein ambivalentes und spannungsreiches Verhältnis von Mensch und Tier. Beispielhaft werden Tierformen aus dem Lehrsystem Qigong Yǎngshēng von Jiāo Guórui 焦國瑞 vermittelt.

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand | Workshop | SO 13 – 14.30 Uhr

301 Taiji in den 18 Bewegungen Taiji-Qigong

Taiji-Qigong ist eine Qigong-Art, bei der viele Bewegungen aus dem Taijiquan übernommen wurden und nach Qigong-Art ausgeführt werden. In den Bewegungen ist die Grundlage des Taijiquan, das Bewegen im Wechselspiel von Yin und Yang, sehr anschaulich und leicht erlebbar enthalten. Doch auch andere Grundsätze der chinesischen Philosophie sind in den Bewegungen zu finden.

Helmut Oberlack | Workshop | SA 10.30 – 12 Uhr

302 Stille – Langsam – Schnell

Wenn erst einmal die innere Struktur wieder entwickelt ist, können effektive Bewegungen entwickelt werden. Alle Bewegungen werden von innen unterstützt. Diese Stufe des Trainings nennt sich „shi li“ und enthält langsame, einfache und sich wiederholende Bewegungen. „Shi li“ ist sehr effektiv darin, Zirkulationsprozesse zu erhöhen. Aus der „shi li“ Praxis entwickelt sich „fa jin“: schnelle, vereinheitlichte und unmittelbare Bewegung.

Peter den Dekker | Workshop | SA 12.30 – 14 Uhr

303 Qigong/Taijiquan und „InCore“ (funktionelles Training)

Es werden Prinzipien des „InCore“-Trainings erklärt und angeleitet, bei dem diagonale Muskelketten trainiert werden. „InCore“ widmet sich speziell der Körperkernmuskulatur, um deren neuronale Ansteuerung und die intermuskuläre Koordination zu verbessern. Damit wird gezeigt, wie Taiji-Übungen zu einem effektiven Training für Rückengesundheit und Allgemeinfitness beitragen können.

Markus Wagner | Workshop | SA 15 – 16.30 Uhr

304 Mythische Gestalten und Symbole im Qigong Yangsheng

Die geistige Belebung von Körperhaltungen und Bewegungen geschieht in Qigong-Übungen durch die Vorstellung wirkmächtiger Bilder: Naturphänomene wie Wasser und Wolken; aber auch Bilder, die im Geist des Menschen geboren werden: legendäre Gestalten wie Meister Rote Kiefer oder auch abstrakte Symbole. Im Workshop werden Übungen aus verschiedenen Methoden des Lehrsystems Qigong Yangsheng unter diesem Gesichtspunkt geübt.

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand | Workshop | SA 17 – 18.30 Uhr

306 Qigong: Ein Versöhnungsangebot an Körper, Gemüt und Seele

Körperlicher Ausdruck und Gemüt sind in der TCM untrennbar verbunden. Die fasziale Ebene bildet nur Teilaspekte ab. Das Wechselspiel des Körpers mit dem Gemüt beschreibt die Organlehre in der TCM. Dieses Wissen können wir uns zu Nutze machen. So können wir beim Qigong-Üben durch Erfahrung und Aufmerksamkeitslenkung mehr Frieden in unser System bringen.

Wilhelm Mertens | Workshop | SO 9 – 10.30 Uhr

307 Qigong und Mind-Body-Medizin

Die moderne Mind-Body-Medizin hat viele der alten Weisheiten des Qigong zum Zusammenspiel von Körper, Geist und Atmung bestätigt. Andererseits gibt sie uns auch wertvolle Hinweise zur Optimierung unserer Qigong-Praxis, wie z.B. Dauer und Intensität der Übungen, Wirkungen und Nebenwirkungen der Vorstellungskraft, Einfluss von Stereotypen auf den Übungserfolg und Anwendung im Alltag.

Dr. med. Klaus Juffernbruch | Workshop | SO 11 – 12.30 Uhr

308 Fanhuan Gong – Die Übungen der Rückkehr zum Ursprung

Fanhuan Gong ist ein Übungssystem der daoistischen „Schule der Vollkommenen Wirklichkeit“, weitergegeben von Prof. Cong. Die 8 dynamischen Übungen bauen Kraft auf, stärken die Nieren und klären den Geist. Jeder dieser Übungen ist ein Charakter aus der chinesischen Mythologie zugeordnet. Die Stillen Übungen laden ein, sich vom DAO verwandeln zu lassen.

Norbert Heinrich | Workshop | SO 13 – 14.30 Uhr

401 Das Handwerk im Qigong

Um Qigong-Übungen fachlich korrekt ausführen und die erwünschten Wirkungen im vollen Umfang genießen zu können, braucht man eine handwerkliche Fertigkeit. Im Workshop werden verschiedene, grundlegende Aspekte dargestellt und die Teilnehmer_innen können anhand der Beispiele aktiv mitpraktizieren.

Foen Tjoeng Lie | Workshop | SA 10.30 – 12 Uhr

402 Business Qigong für Unternehmen

Business Qigong ist ein innovatives Konzept, das die Grundelemente des traditionellen Daoyin Qigong mit den Erfahrungswerten aus dem modernen Berufsleben ideal kombiniert. Dieser Workshop ist für Kursleiter_innen konzipiert, die sich mit dem Thema Gesundheit und Stressmanagement in Unternehmen beschäftigen oder dies in ihrer Arbeit für sich und andere integrieren möchten.

Awei Cheung | Workshop | SA 12.30 – 14 Uhr

403 Meditation als Tor zum Dao – Über den Einsatz von Visualisierungen

Wir werden eine daoistische Meditation (Regenbogen-Meditation) praktizieren und deren Ansatz und deren Einsatz von Bildern ergründen. Es werden die Wirkperspektiven von Farben, Mantras, Mudras und Visualisierungen vorgestellt.

Joachim Stuhlmacher | Workshop | SA 15 – 16.30 Uhr

404 Arbeit an der Körperstruktur anhand der „Stehenden Säule“

Die „Stehende Säule“ (Zhanzhuang) bietet die Gelegenheit, eingehend die eigene Struktur wahrzunehmen und zu entwickeln. Äußere und innere Stabilität können dabei gleichermaßen wachsen. Wir werden uns anhand eines einfachen Ablaufs sowohl mit der Korrektur von innen heraus beschäftigen als auch mit der Korrektur von außen, um Impulse für das eigene Üben und auch das Unterrichten zu bekommen.

Almut Schmitz | Workshop | SA 17 – 18.30 Uhr

406 Innen und Außen im Einklang – die Seidenübungen

Die Seidenübungen, das Cansigong, schulen in einfachen Bewegungsabläufen grundlegende Prinzipien wie das Bewegen von der Mitte aus, den stetigen Wechsel von Yin und Yang und das Leiten des Qi durch die Aufmerksamkeit. Insbesondere sind sie geeignet, um zu einer Einheit von körperlicher Bewegung, Energiefluss und Aufmerksamkeit zu gelangen und diese auch spürbar werden zu lassen.

Almut Schmitz | Workshop | SO 9 – 10.30 Uhr

407 Wie Absicht und Absichtslosigkeit die Wirklichkeit verwandeln

Nach einer kurzen theoretischen Einführung werden einzelne Übungen vorgestellt und eingehend geübt, während die Sinneswahrnehmung in verschiedenen Energiezentren verwurzelt und unterschiedlich gestreut und fokussiert wird.

Dr. phil. Zuzana Sebkova-Thaller | Workshop | SO 11 – 12.30 Uhr

408 Dantian Qigong – das Fundament legen

Die Grundlage der Energie-Arbeit mit Qigong ist die Sensibilisierung und Aktivierung der Haupt-Energiezentren. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene werden in Theorie und Praxis grundlegende und vertiefende Aspekte und Übungen zu den Dantian erarbeitet.

Gerhard Milbrat | Workshop | SO 13 – 14.30 Uhr



501 Die zentrale Bedeutung des Daodejing für die Praxis des Qigong

Das Daodejing ist ein Text, der u.a. einen ganz prägenden Einfluss ausgeübt hat auf die Entwicklung der chinesischen Bewegungstraditionen. Wenn man die eigene Praxis des Qigong vertiefen möchte, ist es deshalb unerlässlich, sich mit diesem einflussreichen Werk chinesischer Kultur auseinanderzusetzen.

Dr. Ansgar Gerstner | Vortrag |

SA 10.30 – 11.30 Uhr

502 Qigong und das Geheimnis des Flow

Flow ist der geistige Zustand, der sich durch ein intensives Glücksgefühl, Freude, Kreativität und hohe Leistungsfähigkeit auszeichnet. Er kann bei der Arbeit, beim Sport oder künstlerischen Tätigkeiten eintreten. Dieser Vortrag untersucht die Charakteristika des Flow und wie Qigong dazu beitragen kann, diesen „Zustand der optimalen Erfahrung“ zu erreichen.

Dr. med. Klaus Juffernbruch | Vortrag |

SA 12.30 – 13.30 Uhr

503+504 Kinder in Balance. Qigong – ein Kinderspiel, eine Lebensschule

Qigong hat vieles, was unsere Kinder brauchen. Warum eigentlich und was ist das genau? Und wie vermittelt man das Kindern? Norbert Heinrich und Dietlind Zimmermann bieten in Vortrag und Workshop Hintergrundwissen aus westlicher Sicht (neurobiologische Lernforschung) und aus östlicher Sicht (Yin-Yang, 5 Wandlungen) und die Gelegenheit, das eigene innere Kind wiederzubeleben und viel auszuprobieren.

Norbert Heinrich und Dietlind Zimmermann |

2-teilige Veranstaltung (Vortrag u. Workshop) |

SA 15 – 18.30 Uhr

506 Ursprung des Lichts

Mit der Qigongform „Tai Yi Yuan Ming Gong“ (Ursprung des Lichts) stärken wir unsere Fähigkeit, Qi aus der Natur aufzunehmen und unser Ursprungs-Qi aufzufüllen. In der Übung vollziehen wir das Verschmelzen des Lichtes von Sonne und Mond nach und aktivieren die 3 Schätze.

Ruth Arens | Workshop | SO 9 – 10.30 Uhr

507+508 Frauen-Qigong

Basierend auf den physiologischen Besonderheiten der Frau wurde im Lehrsystem Nei Yang Gong eine spezielle Übungsabfolge entwickelt, die zur Vorbeugung, aber auch gezielt zur Therapie weiblicher Erkrankungen eingesetzt werden kann. Die Sonderleitbahnen Renmai, Dumai, Chongmai und Daimai spielen eine wichtige Rolle in der Gynäkologie. Ihre Durchlässigkeit und ihren energetischen Zustand zu pflegen ist Inhalt der Übungen. In dem zweitägigen Workshop wird die Methode vorgestellt und ausgewählte Übungen daraus praktiziert.

Dr. med. Ingrid Reuther | 2-teiliger Workshop |

SO 11 – 14.30 Uhr

601 Qigong in Tradition und Moderne – Möglichkeiten und Gefahren

In dem Vortrag werden die Notwendigkeit und Stärken, aber auch die Schwächen und Gefahren der traditionellen und modernen Aspekte zur Ausbildung und Praxis des Qigong herausgestellt.

Gerhard Milbrat | Vortrag | SA 10.30 – 11.30 Uhr

602 Qigong und die Ökologie des Daseins

Oikos ist griechisch und bedeutet „Haus“. Ökologie lehrt, wie man das Haus „Erde“ pflegt. Das Wissen, das diese Lehre vermittelt, und die Praxis klaffen heute gewaltig auseinander. Die ganzheitliche Pflege des menschlichen Körperhauses in Qigong unter der Führung des Herzens kann zukünftig als Beispiel für die nachhaltige Pflege des gemeinsamen Hauses Erde dienen.

Dr. phil. Zuzana Sebkova-Thaller | Vortrag | SA 12.30 – 13.30 Uhr

603 Wissenschaftliche Studien im Qigong

Vorgestellt werden wissenschaftliche Studien über das Qigong anhand von Beispielstudien aus den weltweiten Forschungsarbeiten zum Qigong. Es wird dargestellt, welche Einsatzmöglichkeiten des Qigong bereits wissenschaftlich untersucht wurden. Ein Fokus liegt dabei auf dem Qigong für Krebspatienten, da dies oft im Fokus von wissenschaftlichen Arbeiten steht und somit am Besten untersucht ist.

Adrian Schmieder | Vortrag | SA 15 – 16 Uhr

604 Zwischenräume (revisited)

Anknüpfend an den Eröffnungsvortrag des letzten Qigong-Kongresses wird das Thema „Zwischenräume“ noch einmal aufgegriffen. Das „Dazwischen“, die Betrachtungsweise in Ost und West, die Bedeutung in Religion, Philosophie, Psychologie und Kunst wird dargestellt. Auch unser eigener, alltäglicher Umgang wird thematisiert. Wie und wo erleben wir Zwischenräume in unserem Tun und Sein?

Dr. med. Ingrid Reuther | Vortrag | SA 17 – 18 Uhr

606 Die Philosophie des Daoismus und die westliche Mystik

Das „Höchste Eine“ spielt eine zentrale Rolle sowohl im Daoismus als auch in der westlichen neuplatonischen Philosophie. Beiden ist die Idee der Emanation, des Hervorgehens von Vielheit aus der Einheit gemeinsam. Es wird gezeigt, wie die Entstehung des Vielen aus dem Undifferenzierten/Einen in beiden Kosmologien die sprachliche Unfassbarkeit verursachen, die in einer „Negativen Theologie“ mündet.

Markus Wagner | Vortrag | SO 9 – 10 Uhr

607 Qigong als Weg zu einer ganzheitlichen Wissenschaft

Die Forschungsaktivitäten in den modernen Wissenschaften haben deutlich nicht nur segenreiche Auswirkungen. Es stellt sich die Frage, ob sich das ändern könnte, wenn Wissenschaft, statt mit der bisherigen Ausrichtung, auf eine Art und Weise betrieben würde, die von Grund auf ganzheitlich orientiert ist. Dass Qigong einen Weg in diese Richtung eröffnet, wird aus daoistischer Anschauung begründet.

Dr. rer. nat. Imke Bock-Möbius | Vortrag | SO 11 – 12 Uhr

608 Organfunktionen und Qigong – Eine neue Sicht auf Altbekanntes

Alle Organ-Netzwerke im menschlichen Körper besitzen unglaublich viele und unterschiedliche Funktionen. Wir betrachten exemplarisch einige dieser Funktionen auf Basis der klassischen Chinesischen Medizin und untersuchen deren Bedeutung für unsere Qigong- und Taiji-Praxis.

Joachim Stuhlmacher | Vortrag | SO 13 – 14 Uhr

Programmübersicht Samstag, 23. April 2016

9.30-10.15 Uhr	100 Gemeinsamer Auftakt: Begrüßung der Teilnehmer_innen, Vorstellung der Referent_innen und Impulsreferat von Dr. Gisela Hildenbrand					
10.30-12.00 Uhr	101 Katrin Arnold Aktuelle Interpretationen zu Yin und Yang	201 Wilhelm Mertens Die Aspekte von „Shen“ und seine Kultivierung	301 Helmut Oberlack Taiji in den 18 Bewegungen Taiji-Qigong	401 Foen Tjoeng Lie Das Handwerk im Qigong	501 Dr. Ansgar Gerstner Die Bedeutung des Daodejing	601 Gerhard Milbrat Qigong in Tradition und Moderne
12.30-14.00 Uhr		202 Elke Nelting TCM-basierte Körperarbeit zur Vertiefung	302 Peter den Dekker Stille – Langsam – Schnell	402 Awei Cheung Business Qigong für Unternehmen	502 Dr. Klaus Juffernbruch Qigong und das Geheimnis des Flow	602 Dr. Z. Sebkova-Thaller Qigong und die Ökologie des Daseins
Pause bis 15 Uhr						
15.00-16.30 Uhr	103 Xuelin Jiang 24 Anforderungen an die richtige Körperhaltung („24 Punkte“)	203 Foen Tjoeng Lie Einführung in Hui Chun Gong	303 Markus Wagner Qigong/Taijiquan und „InCore“	403 Joachim Stuhlmacher Meditation als Tor zum Dao	503 Dietlind Zimmermann und Norbert Heinrich Kinder in Balance –	603 Adrian Schmieder Wissenschaftliche Studien im Qigong
17.00-18.30 Uhr		204 Peter den Dekker Chi Kung steps	304 Dr. med. G. Hildenbrand Mythische Gestalten und Symbole im Qigong	404 Almut Schmitz Arbeit an der Körperstruktur	504 ein Kinderspiel, eine Lebensschule	604 Dr. med. Ingrid Reuther Zwischenräume (revisited)
19.00-20.00 Uhr	105 Gemeinsame Veranstaltung: „I am sailing“ – Sieben „Inseln“ mit sieben Referent_innen					

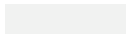
Programmübersicht Sonntag, 24. April 2016

9.00-10.30 Uhr	<p>106 107</p> <p>Klemens Speer</p> <p>Wie der bewegte Weg zum Dao durch stille Meditation verstärkt werden kann</p>	<p>206</p> <p>Annette Köpke</p> <p>Wirkungsweise und Methodik im Qigong</p>	<p>306</p> <p>Wilhelm Mertens</p> <p>Ein Versöhnungsangebot an Körper u. Seele</p>	<p>406</p> <p>Almut Schmitz</p> <p>Innen u. Außen im Einklang: Seidenübungen</p>	<p>506</p> <p>Ruth Arens</p> <p>Ursprung des Lichts</p>	<p>606</p> <p>Markus Wagner</p> <p>Philosophie des Daoismus u. westliche Mystik</p>
11.00-12.30 Uhr		<p>207</p> <p>Petra Hinterthür</p> <p>Qigong Schutzübungen</p>	<p>307</p> <p>Dr. Klaus Juffernbruch</p> <p>Qigong und Mind-Body-Medizin</p>	<p>407</p> <p>Dr. Z. Sebkova-Thaller</p> <p>Absicht und Absichtslosigkeit</p>	<p>507 508</p> <p>Dr. med. Ingrid Reuther</p> <p>Frauen-Qigong (Nüzi Qigong I + II)</p>	<p>607</p> <p>Dr. Imke Bock-Möbius</p> <p>Ein Weg zu einer ganzheitlichen Wissenschaft</p>
13.00-14.30 Uhr	<p>108</p> <p>Sabine Fischer-Ward</p> <p>Wo die Philosophie aufhört</p>	<p>208</p> <p>Dr. med. G. Hildenbrand</p> <p>Der Drache greift in die Wolken</p>	<p>308</p> <p>Norbert Heinrich</p> <p>Fanhuan Gong – Die Rückkehr zum Ursprung</p>	<p>408</p> <p>Gerhard Milbrat</p> <p>Dantian Qigong – das Fundament legen</p>		<p>608</p> <p>Joachim Stuhlmacher</p> <p>Organfunktionen und Qigong</p>
15.00-16.00 Uhr	<p>109</p> <p>Gemeinsames Abschlussritual mit Dietlind Zimmermann</p> <p>„Leer werden und die Fülle bewahren“</p>					

Vorträge:



Workshops:



Die Referent_innen

Arens, Ruth | Hamburg | 506

Qigong- und Kampfkunstlehrerin (Shinson Hapkido 4. Dan), Leiterin einer Kampfkunstschule in Bremen, Sportwissenschaftlerin

Arnold, Katrin | Lübeck | 101 | 102

Dozentin für Qigong Yangsheng, Pädagogin (Zusatzausbildung Kommunikationspsychologie, Schulz v. Thun, Uni Hamburg u.a.)

Bock-Möbius, Imke Dr. rer. nat. | Radolfzell | 607 | 105

promovierte in Physik, unterrichtet seit über 25 Jahren Qigong, Ausbilderin der DQGG

Cheung, Awei | Berlin | 402

prägte den Begriff Business Qigong – die fernöstliche Antwort auf die europäischen Wirtschaftsanforderungen

den Dekker, Peter | Amsterdam | 204 | 302

teaches Chi Kung and Da Cheng Chuan in various European countries, author of the book "The Dynamics of Standing Still"

Fischer-Ward, Sabine | Hannover | 108 | 105

Dipl.-Pädagogin/Erwachsenenbildung; entwickelt Bildungskonzepte, bei denen die Methode Qigong implementiert ist

Gerstner, Ansgar Dr. | Hamburg | 501

Sinologe, unterrichtet Qigong und Wing Chun, hat viele Jahre in Taipei und Shanghai gelebt

Heinrich, Norbert | Göttingen | 308 | 503 | 105

DAO-Schule Göttingen, Lehrkraft an einer Förderschule, Ausbilder für Taijiquan und Qigong (DDQT)

Hildenbrand, Gisela PD Dr. med. |

Frankfurt | 100 | 208 | 304

Mitbegründerin und Vorstandsmitglied der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn

Hinterthür, Petra | Hamburg | 207

Qigong-Lehrerin/-Ausbilderin, Buchautorin, Heilpraktikerin für TCM, lebte 12,5 Jahre in Tokio und Hong Kong

Jiang, Xuelin | Mannheim | 103 | 104

Jiang Xuelin, Qigong-Meister und Taiji-Lehrer, verfügt über tiefes Wissen in verschiedenen Übungstraditionen sowie der Qigong-Therapie

Juffernbruch, Klaus Dr. med. |

Mönchengladbach | 307 | 502

Arzt, Qigong-Lehrer, Weiterbildungen in Mind-Body-Medizin/positiver Psychologie, Leiter von Stressmanagement-Programmen

Köpke, Annette | Hamburg | 206

Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Chinesische Medizin, Lehrerin und Ausbilderin für Qigong, Sportphysiotherapeutin des DOSB

Lie, Foen Tjoeng | Erfurt | 203 | 401

Ausbildungsleiter der Kolibri-Seminare für TCM, Qigong und Taijiquan, Gastprofessur für TCM in China, regelmäßige China-Studienreisen

Mertens, Wilhelm | Hamburg | 201 | 306

Qigong- und Taijiquan-Lehrer, Mitbegründer des DDQT, langjähriger Referent im In- und Ausland für Aus- und Fortbildungen

Milbrat, Gerhard | Lüdinghausen | 408 | 601 | 105

Heilpraktiker, Ausbildung u.a. in daoistischer Medizin, Taijiquan, Qigong, lehrt seit 1989, Leiter des Dan-Gong Institut

Nelting, Elke | Bonn | 202

Taijiquan und Qigong-Lehrerin, TuiNa-Therapeutin, Gründerin der Gezeiten Haus Klinik Bonn (Psychosomatik/TCM)

Oberlack, Helmut | Westerholz | 301 | 105

Herausgeber des Taijiquan & Qigong Journals, im Ausbildungsteam des VTF für Qigong

Reuther, Ingrid Dr. med. | Grafschaft | 507 | 508 | 604

Ärztin mit TCM-Praxis in Bad Neuenahr, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Schmieder, Adrian | Frankfurt | 603

Qigong-, Gongfu- und Taiji-Lehrer, Diplombiologe, Dissertation: Einfluss von Qigong

Schmitz, Almut | Middelburg | 404 | 406

studierte Medizinethnologie und unterrichtet seit 1986 Taijiquan und Qigong

Sebkova-Thaller, Zuzana Dr. phil. | Augsburg | 407 | 602

Kunsthistorikerin, Mutter von 7 Kindern, Buchautorin über Qigong mit Gebärenden, mit Kindern und in der Therapie

Speer, Klemens | Osnabrück | 106 | 107 | 105

Zen-, Qigong- und Taijiquan-Lehrer und Ausbilder, Autor mehrerer Bücher zu diesen Themen



Stuhlmacher, Joachim | Oelde | 403 | 608 | 105

Verleger, Musiker, Autor, Qigong-Ausbilder, TCM-Experte, Beschäftigung mit fernöstlichen Heilmethoden seit mehr als 30 Jahren

Wagner, Markus | Marburg | 303 | 606

M.A. Philosophie und Religionswissenschaft, 5. Duan Wu Stil Taijiquan, Autor von: „Taijiquan. Klassische Schriften ...“

Zimmermann, Dietlind | Hamburg | 109 | 503 | 504

Autorin, Philosophin, Lehrerin für Taiji und Qigong, Ausbilderin des VTF, Redakteurin des Taijiquan & Qigong Journals

Arbeitskreise am Freitag, den 22. April

Die folgenden schulenübergreifenden Arbeitskreise zu verschiedenen Anwendungsgebieten des Qigong treffen sich im Rahmen des Kongresses und sind für alle Interessierten offen und kostenfrei. Um Voranmeldung bei den angegebenen Koordinatorinnen wird gebeten.

AK Qigong mit älteren Menschen 14 – 17 Uhr

Kontakt: Marina Bessler |

Tel. 04101-40 18 61 | marinabessler@gmx.de

AK Qigong und Medizin 14 – 17 Uhr

Kontakt: Dr. med. Sandra Willeboordes |

sandra@willeboordse

AK Qigong und Arbeitswelt 18 – 21 Uhr

Kontakt: Irmela Schubert | Tel. 05193-80 01 32 |

Irmela.Schubert@t-online.de

AK Qigong für Kinder u. Jugendliche 17 – 21 Uhr

Kontakt: Carmen Kaspar |

kontakt@qigong-auf-dem-lechfeld.de

Gemeinsam mit

AK Qigong und Pädagogik

Kontakt: Katrin Arnold |

Tel. 0451-29 69 470 | www.katrinarnold.de

AK Qigong und Philosophie 17 – 20 Uhr

Kontakt: Dr. Imke Bock-Möbius | Tel. 07732-94 52 07

imke.bock-moebius@t-online.de



Organisatorisches

Veranstaltungsort

sportspaß Sportcenter Berliner Tor (nahe Hamburger Hauptbahnhof) mit modern ausgestatteten Räumlichkeiten und einem Bistro.

Adresse

Westphalensweg 11, 20099 Hamburg, Eingang u. Parkplatz Wallstraße, U-Bahn Lübecker Str. / S-Bahn Berliner Tor / U-Bahn Lohmühlenstr.

Sportzentrum Angerstraße (direkt gegenüber) Steinhauser Damm, U-Bahn Lübecker Straße

Qigong-Kongressbüro

sportspaß Sportcenter Berliner Tor

Öffnungszeiten:

Samstag: 08.30 Uhr – 19.30 Uhr

Sonntag: 08.30 Uhr – 16.30 Uhr

Kongressgebühr

Bis 31.1.2016 (Frühbucher-Rabatt):

135,- Euro für Mitglieder der kooperierende Verbände sowie Inhaber einer Gymcard

155,- Euro regulärer Preis

Ab 1.2.2016:

155,- Euro für Mitglieder der kooperierende Verbände sowie Inhaber einer Gymcard

175,- Euro regulärer Preis

Informationen zur Anmeldung

Für den Qigong-Kongress benötigen wir eine schriftliche Anmeldung. Sie haben dafür zwei Möglichkeiten:

1) Sie melden sich über unsere Webseite an:

www.qigong-kongress.de

2) Sie benutzen das Anmeldeformular aus diesem Programmheft. Wenn Sie diesen Weg zur Anmeldung wählen, bitte immer auch eine 2. Priorität angeben.

Zahlungsmodus und Rücktritt

Ihr Teilnahmeplatz ist nur reserviert bei vollständig ausgefüllter Anmeldung. Ihre Teilnahmegebühr zahlen Sie bitte per Bankeinzug.

Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von Euro 25,- an. Nach dem 3. April 2016 behalten wir 50%, ab dem 15. April 2016 die volle Kongressgebühr ein.

Widerrufsgarantie

Ich weiß, dass ich diese Anmeldung innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen kann. Ich bestätige dies sowie die Rücktrittsbedingungen mit meiner Unterschrift.

Für Rückfragen und weitere Informationen nutzen Sie bitte:

Info-Hotline 040-41908-246 (Ruth Arens) oder
040-41908-239 (Karen Beigel)

Organisatorisches

Kongressticket

Ihr Kongressticket erhalten Sie unmittelbar nach der Buchung Ihrer Veranstaltungen. Etwa zehn Tage vor Kongressbeginn stehen Raumpläne im Internet zum Download bereit. Im Kongressbüro liegen alle Pläne auch ausgedruckt für Sie vor.

Fortbildung

Der Qigong-Kongress wird vom Verband für Turnen und Freizeit mit **10 Lerneinheiten** als Fortbildungsveranstaltung anerkannt.

Hotels in Hamburg

Sichern Sie sich rechtzeitig eine Übernachtung in Hamburg:
Hamburg Tourismus GmbH
www.hamburg-tourismus.de
Hoteltipp: Das Motel One Hamburg-Alster liegt in Fußnähe zum Kongress-Ort: www.motel-one.com

Essen und Trinken

Für Ihre Verpflegung bitten wir Sie, sich selbst zu versorgen. Vor Ort gibt es ein Bistro mit Getränken und Snacks.

Impressum

Herausgeber und Veranstalter

Fitness-, Freizeit- & Gesundheitssport gGmbH,
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Programm

Ruth Arens, Karen Beigel
Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann

Organisatorische Leitung

Ruth Arens, Karen Beigel

Gestaltung www.candykarl.de

www.qigong-kongress.de



Hiermit melde ich mich für den Hamburger Qigong-Kongress
am 23./24. April 2016 verbindlich an:

Name/Vorname

Adresszusatz

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Mitgliedsverband und Code (sofern vorhanden)

Gymcard-Nummer (sofern vorhanden)

Datum/Unterschrift

Anmeldung

Bitte ankreuzen:

Bei Buchung bis 31.1.2016

- 135,- Euro für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie Inhaber einer Gymcard
- 155,- Euro regulärer Preis

Bei Buchung ab 1.2.2016

- 155,- Euro für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie Inhaber einer Gymcard
- 175,- Euro regulärer Preis



Bankeinzug

Konto-Inhaber_in

(bei Abweichung von angemeldeter Person bitte die Adresse angeben)

PLZ Ort Str.

Geldinstitut

IBAN

BIC

Die **Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen** habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift.

Ort/Datum/Unterschrift

Veranstaltungswünsche

Bitte die Veranstaltungsnummern eintragen: z. B.

2 0 2

Samstag, 23. April 2016

1. Priorität

2. Priorität

9.30-10.15

--	--	--

10.30-12.00

--	--	--

--	--	--

12.30-14.00

--	--	--

--	--	--

15.00-16.30

--	--	--

--	--	--

17.00-18.30

--	--	--

--	--	--

19.00-20.00

--	--	--

Sonntag, 24. April 2016

9.00-10.30

--	--	--

--	--	--

11.00-12.30

--	--	--

--	--	--

13.00-14.30

--	--	--

--	--	--

15.00-16.00

--	--	--



Bitte senden an:

Fitness-, Freizeit- & Gesundheitssport gGmbH
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Bitte beide Seiten faxen an: 040 - 419 08-202 oder

beide Seiten mailen an: qigong-kongress@vtf-hamburg.de

