

5. Qigong-Kongress in Hamburg am 20./21. April 2024

Philosophie- und
Praxistage

Das Tao ist nirgendwo
zu finden.
Doch es nährt und
vollendet alle Dinge.
(Vers 41)



www.qigong-kongress.de

Der 5. Qigong-Kongress bietet erneut allen Qigong- und Taiji-Praktizierenden und – Unterrichtenden ein Forum für intensive Weiterentwicklung, Austausch und Vertiefung.

Die Angebote umfassen Workshops, Vorträge, Arbeitskreise sowie Intensiv-Workshops. Begleitet wird das Angebot von einer Messe mit Informations- und Bücherständen kooperierender Verbände und Vereine.

Der Kongress richtet sich an Qigong-Lehrer*innen, Qigong-Kursleiter*innen sowie Qigong- und Taijiquan-Praktizierende.

Referent*innen

Ruth Arens, Katrin Blumenberg, Angela Cooper, Bing Luo-Eichhorn, Dr. Christian Hellmann, Petra Hinterthür, Dr. Gisela Hildenbrand, Prof. Dr. Gudula Linck, Divyan de Martin-Sommerfeld, Lüer Mehrstens, Gerhard Milbrat, Wang Ning, Frank Ranz, Dr. Ingrid Reuther, Irmela Schubert, Klemens Speer, Christian Spruner von Mertz, Birte Timmsen, Dietlind Zimmermann

Arbeitskreise der Fachverbände am Freitagabend

Für die Arbeitskreise am Freitagabend (Pädagogik, Kinder und Jugendliche, Arbeitswelt und Medizin) erfolgt die Anmeldung direkt bei den Referent*innen. Die Teilnahme daran ist kostenlos. Kontaktdaten und Zeiten unter www.qigong-kongress.de

Übernachtung

Wir empfehlen die rechtzeitige Organisation einer Übernachtung in Hamburg: www.hamburg-tourismus.de



SAMSTAG 20. APRIL 2024

Workshops

Doppelworkshops

Workshops

Doppelworkshops

Workshops

Vorträge

09.30 – 10.15

100 Eröffnung und Impulsvortrag von Gerhard Milbrat

10.45 – 12.00

101

Leere und Verbundenheit
Dietlind Zimmermann

201 + 202

Tierimitationsübungen
Bing Luo-Eichhorst

301

Strukturtraining
Divyam de Martin

401 + 402

Kalligraphie
Petra Hinterthür

501

Das Stille Sitzen
Klemens Speer

601

Das chinesische Glück
Ning Wang

12.45 – 14.00

102

Herz-Qigong
Angela Cooper

302

Stehende Säule
Christian Spruner von Mertz

502

Fuqi Yangsheng Fa
Dr. Gisela Hildenbrand

602

Sitz in Leib und Leben
Gudula Linck

14.00 – 15.30

Mittagspause

13.30 – 16.45

103

Spiral-Qigong
Frank Ranz

203 + 204

Die drei Atemebenen
Gerhard Milbrat

303

Qigong als symbolische Repräsentation
Christian Hellmann

403 + 404

Daoistisches Qigong-Gehen
Birte Timmsen

503

Der Atem
Klemens Speer

603

Frauengesundheit
Dr. Ingrid Reuther

17.30 – 18.45

104

go with the flow
Lüer Mehrstens

304

Zhaobao-Taiji-Qigong
Christian Spruner von Mertz

504

Qi-Akupressur Stärke
Katrin Blumenberg

604

Übungen unter myofaszialen Aspekten
Irmela Schubert

19.00 – 20.00

105 Abend-Gala



SONNTAG 21. APRIL 2024

Workshops

Workshops

Workshops

Workshops

Workshops

Vorträge

8.00 – 8.45

106 Guten Morgen Qigong mit Helmut Oberlack

9.00 – 10.15

107

Fürsorge – die Mitte stärken
Katrin Blumenberg

207

Wolkenhände
Frank Ranz

307

Daoistische Atemtechnik im „Spiel der 5 Tiere“
Birte Timmsen

407

Qigong Tanz
Angela Cooper

507 + 508

Zwischen den Sinnen
Gudula Linck

607

Qigong mit Leib und Seele
Ning Wang

11.00 – 12.15

108

Ursprung des Lichts
Ruth Arens

208

Das Öffnen der drei Passtore
Gerhard Milbrat

308

Qigong am Arbeitsplatz
Lüer Mehrstens

408

Lotusblüten-Qigong
Petra Hinterthür

608

Büffel, Bär und Brunnenfrosch
Dr. Gisela Hildenbrand

12.30 – 13.30

Mittagspause

13.30 – 16.45

109

Gesichtspflegende Methode
Bing Luo-Eichhorst

209

Brokatübungen im Stehen und Sitzen
Irmela Schubert

309

Die kurze Taiji-Qigong-Form
Divyam de Martin

409

Stärkung des Immunsystems
Dr. Ingrid Reuther

509

Aufrollen und Krummbiegen
Ning Wang

15.00 – 15.45

110 Gemeinsamer Ausklang mit Dietlind Zimmermann



Veranstaltungsort

ETV-Sportzentrum
Bundesstraße 96, 20144 Hamburg
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U2 bis Christuskirche; Metrobus 4, Bus 181 bis Schlankreye

Anmeldung

Ausführliche Programminformationen
und die Online-Anmeldung unter:
www.qigong-kongress.de

Für eine schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder Mail wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung fällig. Wir erheben die Zahlung der Teilnahmegebühr im Lastschriftverfahren. Mit der Anmeldung erfolgt die Zustimmung zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. www.vtf-hamburg.de/agb

Kongress-Gebühren

Frühbucher bis 31.01.2024

170 € für Mitglieder der VTF-Vereine
204 € für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie
Inhaber der GYM CARD
238 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung ab 01.02.2024

190 € Euro für Mitglieder der VTF-Vereine
224 € für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie
Inhaber der GYM CARD
258 € für Nicht-Mitglieder

Teilnahmeunterlagen

Das Kongressticket mit der Übersicht der gebuchten Veranstaltungen werden direkt mit der Anmeldebestätigung zugeschickt. Kurz vor Kongressbeginn werden Raum- und Lagepläne veröffentlicht.

Anerkennung als Fortbildung

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

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zum 8. März 2024 wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € erhoben. Ab dem 9. März und bis zum 29. März werden 50% der Teilnahmegebühr, bei späterem Rücktritt bis 1 Tag vor Beginn der Bildungsmaßnahme beträgt die Stornogebühr 90% der Gebühr für die Bildungsmaßnahme, danach und bei Nichtanreise 100% der Gebühr für die Bildungsmaßnahme.

Verpflegung

Vor Ort bietet das Bistro Pera Getränke und Snacks für zwischendurch. In der Umgebung finden sich außerdem zahlreiche Restaurants, Cafés und Imbisse.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht



Verbindliche Anmeldung für den 5. Qigong-Kongress per Post oder E-Mail:

VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH
Haus des Sports · Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Fax: 040-419 08-202,
E-Mail: qigong-kongress@vtf-hamburg.de

Name/Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Vereinscodes des VTF-Mitgliedsvereins/GYMCARD-Nummer/Code des Qigong-Fachverbandes _____

Name des Vereins/Qigong-Fachverbandes _____

Einzug der Teilnahmegebühren von folgendem Konto:

Kontoinhaber*in _____

IBAN _____

Ich möchte folgende Veranstaltungen buchen:
(bitte Buchungsnummer eintragen)

Samstag 20. April 2024	1. Priorität	2. Priorität
09.30 – 10.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.45 – 12.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.45 – 14.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.30 – 16.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.30 – 18.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.00 – 20.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag 21 April 2024	1. Priorität	2. Priorität
08.00 – 08.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.00 – 10.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.00 – 12.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.30 – 14.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.00 – 15.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mit der Anmeldung erfolgt die Zustimmung zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. www.vtf-hamburg/agb

Datum _____

Unterschrift _____





Kooperationspartner



Qualitätszirkel
Daoyin Yangsheng Gong



Organisationsbüro

VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH
Haus des Sports
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 040-41908-273

E-Mail: qigong-kongress@vtf-hamburg.de

Impressum

Veranstalter: VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH
Haus des Sports · Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

Projektleitung und Redaktion: Ruth Arens
Fotonachweis: VTF und Christian Forster

