

# 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](http://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](http://www.qigong-kongress.de)

### Übernachtung

Wir empfehlen die rechtzeitige Organisation einer Übernachtung in Hamburg: [www.hamburg-tourismus.de](http://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](http://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](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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

