

Philosophie- und Praxistage

Kongressprogramm

Qigong-Kongress in Hamburg

3./4. Mai 2014

www.vtf-hamburg.de



TAIJIQUAN & QIGONG
JOURNAL



DEUTSCHE  QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.





*Kannst du deinen Körper so
geschmeidig werden lassen,
dass er dem eines neugeborenen
Kindes gleicht?*

Daodejing Vers 10



Qigong-Kongress 3./4. Mai 2014

Der Kongress

Die Zahl der Qigong-Praktizierenden und -Lehrenden in der westlichen Welt wächst seit einigen Jahrzehnten stetig. Neben den freien Taiji- und Kampfkunstschulen haben mittlerweile auch Sportvereine, Volkshochschulen, Krankenkassen, Kliniken und viele andere Anbieter die nachhaltigen Wirkungen dieser Bewegungskunst und Gesundheitspflege entdeckt. Gleichzeitig wächst das Interesse und das Bedürfnis der Praktizierenden wie Lehrenden nach Vertiefung der eigenen Kenntnisse.

Der Qigong-Kongress bietet mit Workshops und Vorträgen diese Vertiefung insbesondere in einer Verbindung zwischen Philosophie und Praxis. Dabei steht der Begriff der „Philosophie“ für die ganze Breite des theoretischen Hintergrundes, wie z. B. Daoismus, Yijing, Buddhismus sowie TCM und westliche Gesundheitslehren.



Der Veranstalter

Seit fast 20 Jahren richtet der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) als Hamburgs größter Sportfachverband nationale und internationale Fachkongresse im Bereich Fitness und Gesundheitssport aus. In der Gym-Akademie bildet der VTF jährlich über 3000 TrainerInnen aus. Im Rahmen dieser Qualifikationsmaßnahmen bietet der Verband auch Aus- und Fortbildungen für Qigong-KursleiterInnen an.

TeilnehmerInnen

Der Kongress richtet sich an Interessierte, die Qigong und Taijiquan unterrichten und/oder praktizieren.

Kooperationspartner

Deutscher Dachverband für Qigong & Taijiquan e.V.
Deutsche Qigong Gesellschaft e.V.
Kolibri Seminare
Medizinische Gesellschaft Qigong Yangsheng e.V.
Taijiquan & Qigong Journal (TQJ)
Taijiquan und Qigong Netzwerk e.V.

Kongress-Organisation

Fitness-, Freizeit- und Gesundheitssport gGmbH
Kontakt: arens@vtf-hamburg.de
Hotline: 040 / 41 90 82 46

Die Programmübersicht finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

Workshops und Vorträge

100 Gemeinsamer Auftakt

Begrüßung und Impulsreferat von Dr. Ingrid Reuther: „Zwischen Aus- und Einatmen – vom Spüren der Zwischenräume“
Samstag, 10.00 – 10.45 Uhr

101 Aspekte der Vorstellungskraft – Ausgewogenheit und widerstreitende Kräfte im Qigong

Ausgewogenheit und Harmonie von Haltungen und Bewegungen entwickeln sich auch aus komplementären Krafrichtungen. Zwischen Ausdehnen und Verdichten, Steigen und Sinken entstehen widerstreitende Kräfte durch gelenkte Aufmerksamkeit und Vorstellungskraft. Wir erforschen solche sich verfeinernden Krafrichtungen an einigen Bewegungen auf der Grundlage der Polarität von Yin und Yang.

Arnold, Katrin | Workshop |
Samstag, 11.00 – 12.30 Uhr

102 Du schöpfst aus dem Brunnen. Bedecke ihn nicht. Großes Glück. Yijing 48

Qigong und Yijing – zwei Werkzeuge, die Wandlungen des Lebens zu verstehen und den Dialog mit der inneren Stimme zu öffnen. Die acht Ur-Zeichen des Yijing können Unterstützung auf dem Lebensweg sein und die mittels Qigong entstehende Stille des Geistes hilft, die meditative Basis ihrer Botschaften zu entschlüsseln. Spielerisch erkunden wir die vielschichtigen und verborgenen Bedeutungen eines jeden Trigramms.

Schwarz, Isolde | Workshop |
Samstag, 12.45 – 14.15 Uhr

103 Wiegendes Meer – Eine buddhistische Wirbelsäulenübung

Einstieg in das Jin Gang Gong, ein buddhis-

tisches Wirbelsäulen-Qigong. Die Übung wird im Sitzen praktiziert.

Stuhlmacher, Joachim | Workshop |
Samstag, 15.15 – 16.45 Uhr

104 Qigong Yangsheng – Dialog mit der eigenen Lebenskraft, ein Lauschen, was sie einem sagen will
Qigong kann beschrieben werden als ein Prozess von Selbstwahrnehmung und Veränderung. Dabei spielt die Vorstellungskraft eine gestaltende Rolle. Symbole wie der Kreis erzeugen einen anderen Übungszustand als Bilder aus der Natur. Vorstellungen aus Konzepten der chinesischen Heilkunde wirken wiederum anders. Die Wirkung von Vorstellungsbildern wird an einzelnen Übungen des Qigong Yangsheng ausprobiert.

Schubert, Irmela | Workshop |
Samstag, 17.00 – 18.30 Uhr



105 Gemeinsame Abendveranstaltung Dui – das Heitere, der See Eine spielerisch-interaktive Annähe- rung an die universalen Wirkkräfte des Lebens

Spielerisch-experimentell erkunden wir die acht grundlegenden Zeichen (Bagua) des chinesischen Weisheitstextes Yijing. In interaktivem Spiel und kreativer Anwendung eigenen Assoziationen folgend erfahren wir ihre Symbolkraft und kommen darüber miteinander ins Gespräch. Die Bagua sprechen vom Wandel – um dies wahrzunehmen werden wir still, Qigong stimmt uns ein und lässt uns diese Erfahrungen in Bewegungen erleben.

Schwarz, Isolde | gemeinsame Abend-
veranstaltung | Samstag, 19.30 – 21.00 Uhr

106 Von Absicht zur Nicht-Absicht am Beispiel des Jin-Gang-Gong

Faszinierende Informationen aus buddhis-
tisch-tantrischen Quellen zur Wirbelsäule
insbesondere über den Aspekt des Wu Wei
innerhalb der Standübung des Wirbelsäu-
len Qigong.

Stuhlmacher, Joachim | Workshop |
Sonntag, 9.00 – 10.30 Uhr

107 Tendomuskuläre Meridiane

Auf der tendomuskulären Ebene wird das
Zusammenspiel von Körper und Gemüt
deutlich. Diesem Zusammenhang widmen
wir uns in diesem Workshop.

Mertens, Wilhelm | Workshop |
Sonntag, 10.45 – 12.15 Uhr

108 Qigong und Tanztherapie als sich ergänzende Methoden in der Begleitung von Krebskranken

Positive Gestimmtheit und heilsame Kräfte
zu fördern sind für Krebskranke wichtige
Ziele. Während sich Qigong auf die Kon-
zepte der TCM und die Lenkung des Qi
bezieht, erforscht die Tanztherapie nach
A. Halprin eine Form der Lebenskraft, de-
ren Quellen Authentizität und emotionaler
Selbstaussdruck sind. Das Seminar vermit-
telt Theorie und praktische Beispiele des
Zusammenspiels.

Lang, Hanne-Doris, Dr. med. | Workshop |
Sonntag, 12. 45 – 14.15 Uhr

109 Abschlussritual „Erfahrung bündeln, Energien sammeln, gemeinsam wachsen“

Wir treffen uns, um ein kurzes Resümee zu
ziehen. Welche neuen Erfahrungen durften
wir machen? Welche Erkenntnisse konnten
aufscheinen? Was lässt sich umsetzen, was



wollen wir vertiefen? So wie der Zuwachs an „Wissen“ auf dem gemeinsamen Praktizieren in den Workshops fußt, findet auch das „Sammeln der Früchte“ in gemeinsamem Tun statt: Ein Abschließen, das den Samen für weiteres Wachstum legt.

Zimmermann, Dietlind | Gemeinsamer Abschluss | Sonntag, 14.30 – 15.30 Uhr

201 Fit im Alter mit Qigong

Da Qigong im Stehen, Sitzen und Liegen praktiziert werden kann, gibt es keine Altersgrenze nach oben. Qigong im Liegen auszuführen kann einen guten Einstieg in die Körperentspannung bieten und ist bei Schlafstörungen nützlich. Sitzenderweise dient Qigong unter anderem der körperlichen Kräftigung, im Stehen wird es eher für eine Schärfung der geistigen Konzentration vorgenommen.

Holthausen, Peter | Workshop | Samstag, 11.00 – 12.30 Uhr

202 Yuanshen – der ursprüngliche Charakter von Herz und Geist

Qigong trainiert nicht nur unser Qi und stärkt unsere Heilkräfte, sondern ermöglicht uns im besten Fall auch den Kontakt zu unserem ursprünglichen Herzgeist (Yuanshen). Wenn wir diesen pflegen und üben, hat das heilenden Einfluss auf unser ganzes System – ganz besonders bei Übungen aus dem Stillen Qigong.

Arens, Ruth | Workshop | Samstag, 12.45 – 14.15 Uhr

203 Achtsamkeit – das Herz meditativer Praktiken

Achtsamkeit ist die bewusste gelassene Annahme gegenwärtiger Erfahrungen. In einem Impuls-Vortrag werden die fünf Elemente der Achtsamkeit auf der Basis der Lehre des Buddha vorgestellt und besprochen. Die praktischen Übungen umfassen eine kleine Qigong-Sequenz, eine Mandarinen-Ess-Meditation, eine (berührungs-

lose) Partner-Übung und einen Text von Thich Nhat Hanh.

Folkers, Manfred | Workshop | Samstag, 15.15 – 16.45 Uhr

204 Atmen? Atmen!

Selbstverständlich atmen wir alle die ganze Zeit und irgendwie. Das volle Potential des Atmens, des bewussten Atmens, das in kurzer Zeit zu Entspannung, Regeneration und neuer Energie führt, ist eine Kunst – und doch ganz einfach. Erste Schritte in diesem Seminar. Bequeme Kleidung und Decke erforderlich.

Reuther, Ingrid, Dr. med. | Workshop | Samstag, 17.00 – 18.30 Uhr

206 Die 10 Meditationen auf dem Berge Wudang

Die körperlich anspruchsvolle Übungsreihe versinnbildlicht das Rad des Lebens, das durch unser Herz bewegt wird. Sie stabilisiert den Stand, nährt den Geist, stärkt die Sehkraft, entfaltet die innere Sicht und führt zur Öffnung des Dritten Auges und zur Erlangung der Weisheit, die beide aber ganz klar in den Dienst des Herzens gestellt werden.

Sebkova-Thaller, Zuzana, Dr. phil. |
Workshop | Sonntag, 9.00 – 10.30 Uhr

207 Gott ist eine lächerliche Idee

Die saloppe Aussage des Schriftstellers Salman Rushdie weist indirekt darauf hin, dass fast alle östlichen Weisheitslehren ohne die Vorstellung eines Schöpferwesens auskommen. Dennoch bieten die Lehre des Buddha oder des Daoismus überzeugende Fundamente an, sich als Mensch ganz in dieser Welt zu Hause zu fühlen. Austausch

nach den Regeln des achtsamen Zuhörens und Sprechens. Kleine Meditationen.

Folkers, Manfred | Vortrag |
Sonntag, 10.45 – 12.15 Uhr

208 Qigong bei Burnout

Die Kombination aus einerseits Chan Mi Gong und anderen Übungen zur Tiefenentspannung und Schulung der Freude am Dasein und andererseits aus Übungen, die Struktur, Klarheit und Entschiedenheit vermitteln, lässt die Betroffenen nach kurzer Zeit sich selbst spüren und sich neu auf die Entdeckungsreise in die Fülle des Daseins machen.

Sebkova-Thaller, Zuzana, Dr. phil. |
Workshop | Sonntag, 12.45 – 14.15 Uhr

301 The Art of Charging Batteries

An introduction in Zhan Zhuang Qigong, a profound and universal way to charge internal vitality. In past centuries it was exclusively used for martial purposes, and

therefore formed the foundation of various martial tradition. Nowadays it is an effective method which can be used within rehabilitation and sports preparation. The techniques used are simple, give result in short term, but invite to be deepened over the years. (Unterrichtssprache ist Englisch!)

Übersetzung: Eine Einführung in Zhan Zhuang Qigong, ein grundlegender und universeller Weg innere Vitalität wiederzugewinnen. In vergangenen Jahrhunderten wurde dieser exklusiv für Kriegskünste benutzt, heutzutage ist es eine effektive Methode, die auch in der Rehabilitation und zum sportlichen Training benutzt werden kann. Die Techniken sind einfach, zeigen Resultate in kurzer Zeit und laden zu Vertiefung ein.

den Dekker, Peter | Workshop |
Samstag, 11.00 – 12.30 Uhr

302 Neijin Gong – das Innere-Kraft-Qigong. Gesund bleiben, gesund werden.

Neijin Gong (Shaolin Neijin Yizhichan) ist ein hoch entwickeltes authentisches Qigong-System. Seine über 1.500-jährige Tradition ist eng mit dem südlichen Shaolin-Kloster in China verbunden. Neijin Gong stärkt die Vorbeugungs- und Selbstheilungskräfte und hilft, gesund zu bleiben bzw. zu werden. Es führt zur Ausgeglichenheit von Körper und Geist und ebnet den Weg zu Gesundheit, Glück und Harmonie.

Zheng, Buyin | Workshop |
Samstag, 12.45 – 14.15 Uhr

303 Die vertikale Energieachse des Menschen und seine Bedeutung beim Üben des Qigong

Die vertikale Energie-Achse bildet im Menschen die Energiebahn Zhong Mai vom Damm bis zum Scheitel. Sie reicht aber auch darüber hinaus in den Himmel und in

die Erde. Die Taoisten sehen im Zhong Mai den „Lebensfaden“ und die Wurzel, durch die wir Energie aufnehmen. Die in diesem Workshop vermittelten Übungen helfen, die Bedeutung des Zhong Mai praktisch zu erfahren und unser Üben zu bereichern.

Milbrat, Gerhard | Workshop |
Samstag, 15.15 – 16.45 Uhr

304 Sondermeridiane

Das energetische Konzept der Konstitution des Menschen wird vorgeburtlich angelegt und durch die acht Sondermeridiane abgebildet. Dieses System zu pflegen ist eine tiefgreifende Maßnahme.

Mertens, Wilhelm | Workshop |
Samstag 17.00 – 18.30 Uhr

306 Die 5 Elemente als psychodynamisches Wandlungsmodell im Qigong

Die 5 Elemente mit ihren Beziehungen kann man auch im menschlichen Bewusstsein und dessen Funktionen verorten.

Damit ist im Qigong ein fließendes Spannungsfeld zwischen daoistisch-energetischer und psychologisch-therapeutischer Arbeit eröffnet. Dieses stärkt nicht nur die gesundheitsfördernde Arbeit im Qigong, sondern bietet auch weitere Grundlagen für die Didaktik und den Unterricht.

Dewanger, Christian | Workshop |
Sonntag, 9.00 – 10.30 Uhr

307 Movement and Structure

Once internal structure is developed and the body is charged by Zha Zhuang practice, effective movement can be developed. All movement will become supported from within. This stage of training is called Shi Li, and consists of simple and repetitious movements. Good results will come quick, but long term practice will bring deepening. Shi Li is very effective in boosting circulation processes. (Unterrichtssprache ist Englisch!)

Übersetzung: Wenn die innere Struktur einmal entwickelt ist und der Körper durch

Zha Zhuang Praxis aufgeladen wurde, kann effektive Bewegung entwickelt werden. Alle Bewegungen werden von Innen getragen. Diese Stufe des Trainings nennt sich Shi Li und beinhaltet einfache und sich wiederholende Bewegungen. Resultate werden schnell ersichtlich und können durch lange Praxis noch vertieft werden. Shi Li ist sehr effektiv, um zirkulierende Prozesse zu stärken.

den Dekker, Peter | Workshop |
Sonntag, 10.45 – 12.15 Uhr

10

Workshops und Vorträge

308 Himmel-Erde-Mensch

Dem Menschen stehen im Spannungsfeld zwischen seinem Alltag und seinen Zielen verschiedene Energien zur Verfügung, welche mit der Qigong-Praxis harmonisiert werden. Wir lernen, das Fundament des praktischen Übens mit den Konzepten und Methoden des „Goldenen Elixiers“ zu stärken, besser in den Fluss zwischen Himmel und Erde zu kommen, Bewusstsein zu fördern sowie unsere Übungspraxis gehaltvoller auszuführen.

Milbrat, Gerhard | Workshop |
Sonntag, 12.45 – 14.15 Uhr

401 Die Tugend – das Herz des Qigong

Qigong ist eine ganzheitliche Vorbeugungs- und Heilungsmethode, die vitalisierend und harmonisierend auf den Körper und den Geist wirkt. Tugend gilt im authentischen Qigong als besonders wichtige Form der Lebensenergie „Qi“. Sie wird daher als „Herz des Qigong“ betrachtet. Der

Aufbau von Tugend stärkt die Gesundheit und das Mitgefühl. Eine Entwicklung auf spiritueller Ebene wird so möglich.

Zheng, Buyin | Vortrag |
Samstag, 11.00 – 12.30 Uhr

402 Frauengesundheit in der TCM

Die alte Medizin der Chinesen hält auch für die moderne Frau einiges an wertvollem Wissen bereit. Für alle verständlich und praktikabel gibt dieser Vortrag neue Impulse für einen liebevollen, sanften Umgang mit sich selbst. Die Kultivierung des Yin, der weiblichen Energie, die im Daoismus eine große Rolle spielt, wird in diesem Seminar theoretisch dargestellt und praktisch geübt.

Reuther, Ingrid, Dr. med. | Vortrag |
Samstag, 12.45 – 14.15 Uhr

403 Qigong und Stressbewältigung

Negative Gefühle und Gedanken können sehr belasten. Der Eindruck „zufrieden und glücklich“ zu sein, kann Krankheit und



Gesundheit positiv beeinflussen. Qigong kann Ressourcen zugänglich und nutzbar machen. Wir trainieren die Fertigkeit, Feinheiten wahrzunehmen, tief zu entspannen und effektiv zu regenerieren und stimulieren die Selbstheilkräfte.

Valentin, Peter, Dr. med. | Workshop |
Samstag, 15.15 – 16.45 Uhr

404 East meets West – Daoismus und Quantenphysik

Der Daoismus ist die Basisphilosophie des Qigong. Einige seiner Ordnungsprinzipien, die wir in den Qigong-Übungen befolgen, lassen sich bei analoger Betrachtungsweise auch in der modernen Physik wiederfinden bzw. werden dort genutzt. Eine allgemeinverständliche theoretische Einführung wird durch Übungen aufgelockert und verdeutlicht, dass sich altes und neues Wissen harmonisch zu einer ganzheitlichen Sicht ergänzen können.

Bock-Möbius, Imke, Dr. rer. nat. | Vortrag |
Samstag, 17.00 – 18.30 Uhr

406 Was hat Philosophie mit Qigong-Unterricht zu tun? Ethik des Unterrichtens

Jeder, der unterrichtet, begibt sich in eine gewisse Machtposition und zugleich in eine Position der Verantwortung. Sind wir uns bewusst, was dies bedeutet? Qigong berührt, bis in die Tiefe hinein. Wie gehen wir als Unterrichtende angemessen damit um? Was sagen Konfuzius oder Laotzi dazu? Und hat das westliche Menschenbild im Qigong-Unterricht seinen Platz? Nach dem Vortrag ist Raum für einen offenen Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Zimmermann, Dietlind | Vortrag |
Sonntag, 9.00 – 10.30 Uhr

407 Persönlichkeitsschulung mit Qigong

In diesem Vortrag werden die (theoretischen) Wirkungen der drei Grundprinzipien der Qigong-Methoden – Schulung des Körpers, Schulung der Atmung und Schulung

des Geistes – in Bezug auf die Persönlichkeitsschulung der Übenden dargestellt.

Lie, Foen Tjoeng | Vortrag |
Sonntag, 10.45 – 12.15 Uhr

408 Gesundheit und vollkommenes Glück – und was das Qi damit zu tun hat

Qigong-Arbeit mit dem Qi – ein wunderbarer Weg zu Selbstheilung und Glück. Wie funktioniert dieses Wunder?

Qi und Shen, die geheimnisvolle Essenz, die unterschiedlichen Seelen, Himmel, Mensch und Erde aus der Sicht alter chinesischer Ärzte und Schamanen. Die Macht der Intention. Antike Quantenheilung. TCM: Ganz einfach und zum Nachempfinden.

Li, Christine | Vortrag |
Sonntag, 12.45 – 14.15 Uhr

Programmübersicht Samstag, 3. Mai 2014

10.00 – 10.45 Uhr	100 Begrüßung der TeilnehmerInnen Gemeinsamer Auftakt mit Dr. Ingrid Reuther: „Zwischen Ausatmen und Einatmen – vom Spüren der Zwischenräume“			
11.00 – 12.30 Uhr	101 Katrin Arnold Aspekte der Vorstellungskraft	201 Peter Holthausen Fit im Alter mit Qigong	301 Peter den Dekker The Art of Charging Batteries	401 Buyin Zheng Die Tugend – das Herz des Qigong
12.45 – 14.15 Uhr	102 Isolde Schwarz Yijing 48	202 Ruth Arens Yuanshen	302 Buyin Zheng Neijin Gong	402 Dr. Ingrid Reuther Frauengesundheit in der TCM
Pause bis 15.15 Uhr				
15.15 – 16.45 Uhr	103 Joachim Stuhlmacher Wiegendes Meer	203 Manfred Folkers Achtsamkeit	303 Gerhard Milbrat Die vertikale Energieachse	403 Dr. Peter Valentin Qigong und Stressbewältigung
17.00 – 18.30 Uhr	104 Irmela Schubert Qigong Yangsheng	204 Dr. Ingrid Reuther Atmen? Atmen!	304 Wilhelm Mertens Sondermeridiane	404 Dr. Imke Bock-Möbius Daoismus und Quantenphysik
19.30 – 21.00 Uhr	105 Gemeinsame Veranstaltung mit Isolde Schwarz: Dui – das Heitere, der See – Eine spielerisch-interaktive Annäherung an die universalen Wirkkräfte des Lebens			

Programmübersicht Sonntag, 4. Mai 2014

9.00 – 10.30 Uhr	106 Joachim Stuhlmacher Jin-Gang-Gong	206 Dr. Zuzana Sebkova-Thaller Die innere Alchimie	306 Christian Dewanger Die 5 Elemente	406 Dietlind Zimmermann Ethik des Unterrichtens
10.45 – 12.15 Uhr	107 Wilhelm Mertens Tendomuskuläre Meridiane	207 Manfred Folkers Gott ist eine lächerliche Idee	307 Peter den Dekker Movement and Structure	407 Foen Tjoeng Lie Persönlichkeitsschulung m. Qigong
12.45 – 14.15 Uhr	108 Dr. Hanne-Doris Lang Qigong und Tanztherapie	208 Dr. Zuzana Sebkova-Thaller Qigong bei Burnout	308 Gerhard Milbrat Himmel – Erde – Mensch	408 Christine Li-Bodenschatz Gesundheit u. vollkommenes Glück
14.30 – 15.30 Uhr	109 Gemeinsames Abschlussritual mit Dietlind Zimmermann „Erfahrung bündeln, Energien sammeln, gemeinsam wachsen“ So wie der Zuwachs an „Wissen“ auf dem gemeinsamen Praktizieren in den Workshops fußt, findet auch das „Sammeln der Früchte“ in gemeinsamem Tun statt: Ein Abschließen, das den Samen für weiteres Wachstum legt.			

Workshops:



Vorträge:



Die ReferentInnen

Arens, Ruth | Hamburg | 202

Qigong- und Kampfkunstlehrerin (Shinson Hapkido 3. Dan), Leiterin einer Kampfkunstschule in Bremen, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Arnold, Katrin | Lübeck | 101

Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Qigong-Lehrerin in Lübeck, freiberufliche Pädagogin

Bock-Möbius, Imke, Dr. rer. nat. | Radolfzell | 404

Dipl.-Physikerin, seit 1989 als Qigong-Dozentin tätig, Bücher: „Qigong – Meditation in Bewegung“, 1993. „Qigong meets Quantenphysik“, 2010

den Dekker, Peter | Amsterdam | 301 | 307

Peter den Dekker teaches Qigong and Da Cheng Chuan in various European countries. Peter is the author of the book „The Dynamics of Standing Still“

Dewanger, Christian | Flensburg | 306

Seit 1996 Taijiquan/Qigong üübend, seit 2001 auch unterrichtend; Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Uni Flensburg

Folkers, Manfred | Oldenburg | 203 | 207

lehrt Taijiquan und Qigong, Dharma-Lehrer, Mitglied des Rates der „Dt. Buddhistischen Union“ (DBU), Autor

Holthausen, Peter | Hamburg | 201

seit 1999 Qigong-Lehrer, Heilpraktiker mit Schwerpunkt chinesische Medizin. Ausbildung in verschiedenen Qigong-Systemen

Lang, Hanne-Doris, Dr. med. | Wohltorf | 108

Ärztin für Innere Medizin, Psychotherapie, Tanztherapeutin, Halprin-Graduate, Qigong-Kursleiterin

Li, Christine | Hamburg | 408

Christine Li ist Ärztin, Sinologin, Buchautorin und Dozentin für TCM. Ihre Praxis ist in Hamburg

Lie, Foen Tjoeng | Erfurt | 407

Ausbildungsleiter der Kolibri-Seminare für TCM, Qigong und Taijiquan, Gastprofessur für TCM in Nanning/China, regelmäßige Studienreisen nach China, Zusammenarbeit mit diversen chinesischen Hochschulen

Mertens, Wilhelm | Hamburg | 107 | 304

Qigong- und Taijiquan-Lehrer, Mitbegründer des Netzwerkes Taijiquan und Qigong Deutschland e.V., langjähriger Referent im In- und Ausland

Milbrat, Gerhard | Lüdinghausen | 303 | 308

Heilpraktiker, Ausbildung in Medizin, Qigong, Kampfkunst. Lernte über Jahre in Korea. Leiter des Dan Gong Institut Lüdinghausen

Reuther, Ingrid, Dr. med. | Grafschaft | 100 | 204 | 402

Ärztin für TCM und Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong-Yangsheng. Promotion über Qigong bei Asthma

Schwarz, Isolde | Berlin | 102 | 105

Sozialpädagogin, praktiziert und lehrt „Bewegte Philosophie“, Taiji nach Chungliang Al Huang, Qigong und Meditation

Schubert, Irmela | Schneverdingen | 104

Physiotherapeutin und Qigong-Kursleiterin in Schneverdingen. Dozentin der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Sebkova-Thaller, Zuzana, Dr. phil. |

Augsburg | 206 | 208

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

Stuhlmacher, Joachim | Bad Rothenfelde |

103 | 106

Verleger, Musiker, Autor, Qigong-Ausbilder, TCM-Experte, Beschäftigung mit fernöstlichen Heilmethoden seit mehr als 25 Jahren

Valentin, Peter, Dr. med | Kiel | 403

Allgemeinarzt in Kiel. Naturheilkunde, Akupunktur, Entspannungsverfahren, Stressmanagement, Qigong, Mind-Body-Medizin

Zheng, Buyin | Magdeburg | 302 | 401

Qigong-Großmeister, Traditionell Chinesischer Mediziner, Leiter des International Neijin QiGong Institute

Zimmermann, Dietlind | Hamburg |

109 | 406

Studierte u. a. Philosophie, Lehrerin für Taijiquan und Qigong, Ausbilderin des VTF und Redakteurin des Taijiquan & Qigong Journals



Arbeitskreise am Freitag, den 2. Mai

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 KoordinatorInnen wird gebeten.

AK Qigong und Medizin 14 – 18 Uhr

Kontakt: Dr. Peter Valentin |
drvalentin@aol.com | Tel. 0431 - 54 17 71

AK Qigong und Pädagogik 18 – 21 Uhr

Kontakt: Toni Faath |
faath-qigong@email.de | Tel. 06348 - 91 97 04
Katrin Arnold |
Tel. 0451- 296 94 70 | info@katrinarnold.de

AK Qigong und Arbeitswelt 14 – 18 Uhr

Kontakt: Irmela Schubert |
Irmela.Schubert@t-online.de |
Tel. 05193 - 80 01 32
Doris Palm |
info@doris-palm.de | Tel. 0441-209 79 21

AK Qigong und Philosophie 18.30 – 21 Uhr

Kontakt: Dr. Imke Bock-Möbius |
imke.bock-moebius@t-online.de



Organisatorisches

Veranstaltungsort des Qigong-Kongresses

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

Adresse

Westphalensweg 11
20099 Hamburg, Eingang und Parkplatz Wallstraße,
U-Bahn Lübecker Straße / S-Bahn Berliner Tor /
U-Bahn Lohmühlenstraße

Qigong-Kongress-Büro am 3./4. Mai

Sportspaß Sportcenter Berliner Tor

Öffnungszeiten:

Samstag: 08.30 Uhr – 19.30 Uhr

Sonntag: 08.30 Uhr – 16.00 Uhr

Marktplatz

Vor Ort wird es eine Infomesse mit Fachaustellern, Verbänden und Verlagen geben.

Kongressgebühr

Bis 15.3. 2014:

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

Ab 16. 3. 2014:

155,- Euro für Mitglieder der kooperierenden 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-hamburg.de

- 2) Sie benutzen das Anmeldeformular aus diesem Programmheft. Wenn Sie diesen Weg zur Anmeldung nutzen, bitte immer auch eine 2. Priorität für Ihren Veranstaltungswunsch angeben.

Beachten Sie den Frühbucherrabatt bis zum 15. März 2014 und sichern Sie sich rechtzeitig das Kongressticket mit Ihren Wunschveranstaltungen.

Ihre Teilnehmergebühr zahlen Sie bitte per SEPA-Lastschrift.

Rücktritt

Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro an. Nach dem 11. April 2014 behalten wir 50% der Kongressgebühr, ab dem 25. April 2014 die volle Kongressgebühr ein.

Für Rückfragen und weitere Informationen nutzen Sie bitte die **Info-Hotline**:

040 - 419 08-246 (Ruth Arens) oder
040 - 419 08-239 (Karen Beigel)

Kongressticket

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

Fortbildung

Der Qigong-Kongress wird vom Verband für Turnen und Freizeit mit acht 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 Samstagabend bieten wir die Möglichkeit, ein vegetarisches Gericht vorzubestellen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung mit an. Für Ihre Verpflegung bitten wir Sie, sich während des Kongresses 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 (VTF)
Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann (TQJ)

Fotos Nici Lallemand

Gestaltung www.candykarl.de

www.gigong-konress-hamburg.de

www.vtf-hamburg.de



Hiermit melde ich mich für den Hamburger Qigong-Kongress
am 3./4. Mai verbindlich an:

Name/Vorname

Organisation/Institution:

Code (sofern vorhanden)

bitte ankreuzen: Adresse privat ☐ dienstlich ☐

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Gymcard-Nummer

Datum/Unterschrift

Anmeldung

Bitte ankreuzen:

Bei Buchung bis 15.3.2014

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

Bei Buchung ab 16.3.2014

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

Ich möchte für Samstag das folgende vegetari-
sche Gericht zum Preis von 4,90 Euro vorbestellen.
Der Preis dafür wird mit der TN-Gebühr zusam-
men eingezogen:

- ☐ Pasta Penne mit frischem Gemüse der
Saison und Nüssen oder:
- ☐ Orientalische Gemüseraispfanne mit
Koriander



Zahlung per SEPA-Lastschrift

Für den einmaligen Bankeinzug benötigen wir ein SEPA Lastschriftmandat. Sofern uns dieses noch nicht vorliegen sollte, schicken wir Ihnen automatisch ein Formular zu.

Geldinstitut

IBAN

BIC

Konto-InhaberIn/Unterschrift

Die **Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen** habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an. Ich weiß, dass ich diese Anmeldung innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen kann. Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift.

Ort/Datum

Unterschrift

Veranstaltungswünsche

Bitte die Veranstaltungsnummern eintragen: z. B.

Samstag, 3. Mai 2014

10.00-10.45

----------------------	----------------------	----------------------

11.00-12.30

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

12.45-14.15

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

15.15-16.45

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

17.00-18.30

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

19.30-21.00

----------------------	----------------------	----------------------

Sonntag, 4. Mai 2014

9.00-10.30

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

10.45-12.15

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

12.45-14.15

1. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

2. Priorität:

----------------------	----------------------	----------------------

14.30-15.30

----------------------	----------------------	----------------------

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: **arens@vtf-hamburg.de**

