



25. Österreichische Qigong-Tage

19. – 21. Mai 2017

Kraft
Liebe
Freude
Friede
Licht

*Nur in der tiefsten Stille
können wir die Stimme
unserer Seele hören!*

Paul Brunton

25. Österreichische
QIGONG-TAGE
19. – 21. Mai 2017
Schloss Goldegg / i.P.

25. Österreichische QIGONG-Tage

im Schloss Goldegg im Pongau/Salzburg

Kraft, Liebe, Freude, Friede, Licht

19. – 21. Mai 2017

Veranstalter: Österreichische QIGONG Gesellschaft
Organisation: Arbeitskreis Salzburg

Der Arbeitskreis Salzburg der Österreichischen QIGONG Gesellschaft freut sich, Sie/Euch zu den QIGONG-Tagen im Schloss Goldegg einladen zu dürfen.

AK Leiterin Gisela Mittersteiner und AK Leiterin Stv. Anneliese Reindl
gemeinsam mit dem Organisationsteam

JEDER TAG EIN GUTER TAG

FREITAG, 19. MAI 2017

- 18:00 Uhr** **BEGRÜSSUNG** Begrüßung im Dachsaal durch die **Präsidentin Ing. Claudia Schraml** und Vorstellung der Referenten und Referentinnen
- 19:00 Uhr** **ERÖFFNUNGSVORTRAG**
Dr. Gerhard WENZEL, Paramahansa Bhawananda
(für externe Besucher sind Eintrittskarten für den Eröffnungsvortrag direkt im Schloss Goldegg, im Ticketbüro an der Abendkassa erhältlich)

*Licht – schöner nicht gedacht,
milder nie gesehn,
weicher nie geschehn:
Dieser Tag hat es hervorgebracht.*

© Dr. Carl Peter Fröhling

SAMSTAG, 20. MAI 2017

- 4:00 Uhr** **MORGENÜBUNG** in Stille
mit Sigggi Plenk
Geübte (Dachsaal)
- 6:30 Uhr** **MORGENÜBUNG mit OM-Singen**
mit Eva Steinlechner
Beginner und Fortgeschrittene (Dachsaal)
- MORGENÜBUNG**
mit Manfred Friedl-Bayer
Beginner und Fortgeschrittene (Sportplatz oder Rittersaal bei Schlechtwetter)
- MORGENÜBUNG**
mit Anneliese Reindl
Beginner (Kemenatensaal)
- 9:00–12:00 Uhr** **WORKSHOPS**

Mittagspause
- 14:00–17:00 Uhr** **WORKSHOPS**
- 18:00 Uhr** **EINLADUNG der Österreichischen QIGONG Gesellschaft
zum gemeinsamen BUFFET im Einklang**
(für externe Besucher sind Eintrittskarten für Buffet und Konzert direkt
im Einklang an der Abendkassa erhältlich; Hofmark 150, 5622 Goldegg)
- 20:00 Uhr** **KONZERT QUERSCHLÄGER im Einklang**

SONNTAG, 21. MAI 2017

- 6:30 Uhr** **MORGENÜBUNG mit OM-Singen**
mit Eva Steinlechner
Beginner und Fortgeschrittene (Dachsaal)
- MORGENÜBUNG**
mit Manfred Friedl-Bayer
Beginner und Fortgeschrittene (Sportplatz oder Rittersaal bei Schlechtwetter)
- MORGENÜBUNG**
mit Anneliese Reindl
Beginner (Kemenatensaal)
- 9:00–12:00 Uhr** **WORKSHOPS**
- 12:00 Uhr** **Gemeinsamer ABSCHLUSS** im Dachsaal
*„Aus Ursprungslicht entsteht das Licht des Ursprungs,
Licht strahlt hinaus und zurück in den Ursprung.“*
mit Erika Schöfl, Heinrich Windhagauer
und Mag. Norbert Herwegh

*Schaut in euer Herz und ihr werdet erfahren,
dass in euch etwas lebt,
das kein Feuer verbrennen und
kein Meer ertränken kann!*

Uesugi Kenshin

WORKSHOP-ÜBERSICHT

Alle Workshops für Beginner und Fortgeschrittene.

A. Universelle Liebe - Atem des Universums

Dr. Brigitta Bach Seite 12

B. Freude im Qigong – Freude im Leben

Mag. Norbert Herwegh Seite 13

C. Friede – Kriya Yoga „World Peace Mission“

Elizabeth Holman (Swami Paramahansa Aliyananda) und
Swami Yoganandaji englisch
Übersetzung ins Deutsche Dominik Pflügl Seite 14

D. Lebendig im Augenblick – Achtsamkeit in der Übung und im Alltag

Ernst Matthias Huber, Mag. Verena Siller-Ramsl Seite 15

E. Quellen der Kraft

Rudi Mader, Franz Georg Ragginger, Angelika Stahl, Pia Unger Seite 18

F. Quellen der Liebe

Martha Erlacher, Elisabeth Haas, Otmar Roschitz, Anton Schwaighofer Seite 20

G. Quellen der Freude

Monika Kaltenhauser, Richard della Pietra, Barbara Thonhauser,
Heinrich Windhagauer Seite 22

H. Rujing – Friede – Stille

Dr. Marina Leitner-Dorchi Sherpa, Reinhold Moser, Siggie Plenk,
Eva Steinlechner Seite 24

VORTRAG – ZUM THEMA KRAFT, LIEBE, FREUDE, FRIEDE, LICHT



Dr. med. Gerhard WENZEL, Schwarzach i.P.

Praktischer Arzt und Buchautor – „QIGONG Quelle der Lebenskraft“ und „Im Fluss des Lebens – Der Entwicklungsweg im Qigong“, beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit fernöstlicher Philosophie, Studium der TCM in Österreich und in China. Mehrjährige QIGONG Ausbildung (Prof. Chen / Wuhan, Prof. Cong / Fuzhou). Gründer und Ehrenpräsident der Österreichischen QIGONG Gesellschaft / ÖQGG. Leiter und Lehrer der 4-jährigen Ausbildung zum diplomierten QIGONG Lehrer in Schwarzach / Schloss Goldegg.

Dr. Gerhard Wenzel hat die Methode des Qigong gemeinsam mit Prof. Cong in Österreich etabliert und vorgestellt. Seinem unermüdlichen Tun ist es zu verdanken, dass eine breite, flächendeckende Förderung des Qigong und somit ein Zugang für jeden Menschen zu dieser wertvollen Methode österreichweit möglich geworden ist!

*„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den Letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.“*

*Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang,
und ich weiß noch nicht: bin ich Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.“*

Rainer Maria Rilke 1899

KONZERT – QUERSCHLÄGER



7 Musiker
30 Instrumente
200 Lieder
700 Auftritte

<i>Fritz Messner</i>	Gesang & Gschichtln
<i>Mathias Messner</i>	Gesang & Gitarren
<i>Reinhard Simbürger</i>	Gesang, Git., Harp, Perc., Berghorn, Tromp., Didge, Udu-Drums, Sansula & div. Kleinteile
<i>Fritz Kronthaler</i>	Klarinetten, Saxophone, Dudelsack, Okarina, Flöten & Tröten
<i>Franz Tannenberger</i>	Keyboards, Akkordeon, Gesang
<i>Cornelius Neulinger</i>	Bass
<i>Thomas Binderberger</i>	Schlagzeug & Percussion

Die Lungauer Musikgruppe „Querschläger“ hat sich in den letzten Jahrzehnten durch knapp 700 Auftritte in ganz Österreich und dem angrenzenden Ausland unbestritten vom Geheimtipp zur Kultband entwickelt und hat sich dabei im Laufe der Zeit ihren ganz eigenen Auftrittsstil zwischen Dialektmusik mit lyrischem Tiefgang und Kabarett erarbeitet.

Immer streng darauf bedacht, sich ihre Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu bewahren, haben sie Angebote von namhaften Plattenfirmen und Musikagenturen abgelehnt und sind sturschädlich und im Endeffekt sehr erfolgreich einfach ihren eigenen Weg gegangen. LIVE unter Einsatz von fast 30 Instrumenten pflügt sich die Band quer durch den musikalischen Gemüsegarten und es wird dabei vom Gstanzl über Jodler, Folk, Rock, Reggae, Ethno und Gehtno bis hin zu Blues und Funk alles gnadenlos auf Klischees abgeklopft und verarbeitet. Das ist ohnehin schon alte Querschläger-Tradition.

A. – UNIVERSELLE LIEBE – ATEM DES UNIVERSUMS

Das Lebendige, ein Fluss ohne Anfang, ohne Ende, spiegelt sich in dieser fließenden Qigong-Praxis, die mit ihrer eigenen Harmonie und den subtilen Rhythmusänderungen Geist und Atmung mit dem Puls des Universums verschmelzen lässt, ein sanfter Prozess, der Weite und gleichzeitig Geborgenheit im eigenen Herzen erzeugt.

Wir können eintauchen in das Spiel von bewusstem Bewegen und zulassendem Bewegt werden. Die den gesamten Leib erfassende und durchdringende Eigenpulsation führt mit dem kontinuierlichen Üben in eine Resonanz von Innen- und Außenraum bis zu dem Gefühl, mit dem Atem des Universums im Einklang zu sein.



Dr. Brigitta BACH, Spanien

Medizinethnologin und Ausbilderin der Deutschen Qigong-Gesellschaft. Leitete 10 Jahre das Hamburger TIAO-Zentrum für Gesundheitsförderung, wo sie die Erfahrungen aus ihrer langjährigen Forschungstätigkeit in Asien, in ihren Qigong-Unterricht einfließen ließ.

Seit dem Jahrhundertwechsel lebt sie in einem kleinen Dorf am Fuße der spanischen Pyrenäen und vermittelt Qigong in Workshops in Österreich und Deutschland.

B. – FREUDE IM QIGONG – FREUDE IM LEBEN!

Im Workshop FREUDE werden wir Übungen kennenlernen, die viel Freude bereiten.

Diese Übungen wirken darauf hin, dass sich unser Herz öffnen wird, wodurch sich innere Freude, die uns von allem Anfang an bereits mitgegeben wurde, entfalten kann und sich von innen nach außen verbreitet. Diese Freude erfüllt unseren Körper, unsere Psyche und auch unseren Geist, sie fließt und strömt in unseren Alltag, in unser Leben ein, sie darf als innere Freude bis nach außen vordringen und wird sich nach und nach in allem was wir tun und auch, was wir nicht tun, was wir lassen können, zeigen und führen.

Die Übungen im Workshop werden den dargestellten Entwicklungsprozess fördern. Die folgende Aufzählung ist nur ein Vorschlag, geht es doch auch hier darum, in Freude etwas zu tun und auch in Freude etwas zu lassen.

- Übung zur Wahrnehmung und Öffnung unseres Herzens
- Übung des Inneren Lächelns
- FANHUANGONG-Übung Nr. 4
- ANMO / Selbstmassage-Übungen
- TUMO / Partnermassage-Übungen

Der Workshop ist für Anfänger und auch für Fortgeschrittene im QIGONG gleichermaßen geeignet.



Mag. Norbert HERWEGH, München, Deutschland

Geboren 1943, Heilpraktiker, Naturheilpraxis in München seit 1979. Schwerpunkte der therapeutischen Arbeit sind Akupunktur, Qigong, ANMO/Selbstmassage, klassische Homöopathie und Pflanzenheilkunde.

Seit Anfang der 80er-Jahre Ausbildung in TCM und Qigong bei Frau Dr. Yu Ho-Fang. Qigong-Praxis bei Prof. Cong Yong Chun, Dr. Gerhard Wenzel, Prof. Lin Zhong-Peng, Dr. D. Hölle u.a. Seit 1996 diplomierter Qigonglehrer der Österreichischen QIGONG Gesellschaft, Mitarbeiter von Dr. Wenzel bei der Qigong-Lehrerbildung im Rahmen der Österreichischen QIGONG Gesellschaft, seit 2000 Vizepräsident der Österreichischen QIGONG Gesellschaft. Qigong-Kurse in München und Österreich.

C. – FRIEDE – KRIYA YOGA „WORLD PEACE MISSION“

Kriya Yoga ist eine alte Atemtechnik, die von Mahavatar Babaji unterrichtet wurde und seit Jahrhunderten von den großen Meistern und heiligen Männern ausgeübt wird. Babaji beauftragte Paramahansa Yogananda damit Kriya Yoga in den Westen zu bringen und später (1999) Swami Aliyananda Paramahansa den Unterricht im Westen fortzuführen. Wir haben irdische Sinne und Wünsche im Außen und spirituelle Sinne der göttlichen Weisheit im Inneren. Mit Kriya Yoga Atemübungen vereint man im Atem Körper, Geist und Seele zu einer Einheit und lebt verstärkt nach seinen göttlichen Sinnen – im eigenen Seelen-Bewusstsein. Dadurch verkörpert man im alltäglichen Leben immer mehr Liebe, Schönheit und Harmonie.

Bitte Matte oder Decke mitnehmen.



Elizabeth HOLMAN, Swami Paramahansa Aliyananda Penrose, St. Just, Cornwall, England

Aliyananda lebt in Cornwall, im Südwesten Englands mit ihrem Mann Anthony Holman, mit dem sie mehr als 40 Jahren verheiratet ist und 3 Kinder hat. Im Jahr 1982 las Aliyananda das Buch „Die Autobiographie eines Yogi“ von Paramahansa Yogananda, das sie veranlasste, sich auf die Suche nach ihrem spirituellen Meister zu begeben. So begann ihre Reise mit Kriya Yoga. Sie unterrichtet hauptsächlich in Österreich, Deutschland, Ungarn und England. 2004 besuchte Aliyananda SH. den Dalai Lama, um mit ihm über die „World Peace Mission“ (Welt-Friedens-Mission) zu sprechen, mit der Mahaavatar Babaji sie beauftragte.



SWAMI YOGANANDA Paramahansa

Swami Yogananda ist ein spiritueller Meister aus Indien. Er wurde 1955 geboren, kommt aus der Himalayaregion in Uttarakhand und lebt in einem Ashram in der Nähe von Badrinath. Er ist ein unmittelbarer Schüler von Mahavatar Babaji und ein bekannter Yogalehrer. Seine Aufgabe ist es, die Menschen sowohl im Osten als auch im Westen bei ihrer spirituellen Entwicklung zu unterstützen.

Übersetzung ins Deutsche **Dominik PFLÜGL**, Kriya Yoga Lehrer der Welt-Friedens-Mission, in Ausbildung zum Qigonglehrer der ÖQGG.

D. – LEBENDIG IM AUGENBLICK – ACHTSAMKEIT IN DER ÜBUNG UND IM ALLTAG

Der Same der Achtsamkeit wohnt dem Menschen inne und es gibt seit jeher viele Möglichkeiten, ihn zu nähren und sein Aufblühen zu fördern. Auch die Tradition des QIGONG bietet dazu einen umfangreichen und kostbaren Schatz an ausgefeilten Methoden und Übungen. So wollen wir die bewegten QIGONG-Übungen ganz besonders mit der ihnen innewohnenden Achtsamkeitshaltung praktizieren. Neben den bewegten Übungen, sind gerade auch solche hilfreich, die ein Anknüpfen im JETZT ermöglichen, sei es über den Atem, oder das Fokussieren auf die Sinne. Darin wollen wir uns üben.

Nur der Augenblick ist lebendig, denn egal was wir vom Leben wünschen, ob Freude, Frieden, Kraft oder Liebe sie alle sind einzig erlebbar im LICHT des bewussten Augenblicks.



Ernst Matthias HUBER, Golling, Salzburg

Geboren 1953, Qigongausbildung und Fortbildung seit 2002 bei Dr. Gerhard Wenzel, sowie Ausbildung zum Tuina-Therapeut bei Dr. Gustav Meng.

Vielen Lehrerinnen und Lehrern bin ich dankbar für die Begleitung und Hilfe auf meinem Übungsweg, den wohl Dr. Gerhard Wenzel und BABAJI am nachhaltigsten prägten und immer noch prägen. So darf ich einen grossen Teil meines Lebens den Tätigkeiten widmen, die so viel Freude in mein Leben bringen. Qigong weiter zu geben und Menschen auf Ihrem Qigongweg zu begleiten.



Mag.ª Verena SILLER-RAMSL, Kuchl, Salzburg

Geboren 1979, selbständig und seit 2011 Qigonglehrerin der österreichischen Qigonggesellschaft.

Der Weg zurück zum Selbst kann auf unterschiedlichste Arten besritten werden. Für mich entfaltet er sich seit 2009 durch die Praxis des Qigong, des Kriya Yoga und der Achtsamkeitsschulung vor mir.

Wege zum Licht

Vielfältig und unterschiedlich sind die Wege von uns Menschen zu Bewusstwerdung, Wachstum und Entfaltung.

So verschieden wir auch sein mögen, so streben wir doch – wie alle Lebewesen – dem Einen entgegen: dem LICHT.

An diesem Wochenende werden vier Wachstumsqualitäten als gleichwertige Wege angeboten: KRAFT, LIEBE, FREUDE, FRIEDE.

Die Teilnehmer können sich ein Thema aussuchen, in das sie vertiefend hinein-fühlen und sich den damit verbundenen eigenen Erfahrungen anvertrauen.

Jeder der vier Workshops wird von vier Lehrern der ÖQGG gestaltet, die sich dem jeweiligen Herzensweg nahe fühlen.

Mit Hilfe einer der BAFANHUANGONG Übungen kann die jeweilige Wachstums-qualität im gemeinsamen Üben erfahrbar und spürbar werden.

Den Abschluss bildet das Zusammenkommen ALLER Teilnehmer der Qigongtage zum gemeinsamen Üben der Lichtübung Taijiyuanminggong „Ursprung des Lichts“. Diese Übung kann uns das Geschenk eröffnen, das eigene Licht in unserem Inneren wahrnehmen zu dürfen.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Fest!

E. – QUELLEN DER KRAFT

Die Verbundenheit mit Himmel und Erde und das Sein in der eigenen Mitte sind die Basis der KRAFT.

Aus der kraftvollen Ausgangsstellung der 3. Übung der FANHUANGONG – mit beiden Füßen auf der Erde stehend, aufgerichtet, die Arme über dem Kopf, verbunden mit Himmel und Erde – verlassen wir langsam diese Sicherheit, stehend auf einem Bein, zu allem bereit ... bewegen uns hinaus in die Welt und bleiben dennoch verbunden mit der Erde, die uns trägt und mit dem Himmel, der uns hält. So kehren wir immer wieder zurück in unsere Mitte in das Hier und Jetzt. Mit gesammelter Kraft.

Wo in deinem Körper spürst du Kraft? Wo kommt sie her?
Wenn du dich auf die Suche nach deiner Kraft begeben willst, begleiten wir dich ein Stück deines Weges ...

„Sei was du bist. Deine wahre Natur ist Kraft“

Swami Vivekananda

**Rudi MADER**

Geboren 1959, mit Qigong begonnen in den 1980ern, Ausbildung zum Qigonglehrer 1996 – 1999, seitdem regelmäßige Weiterbildungen, Schüler von Dr. Gerhard Wenzel.

**Franz Georg RAGGINGER, Koppl**

Geboren 1972, Dipl. Lebensberater, Mentor für wertorientierte Persönlichkeitsbildung, Lebenskrafttrainer. Auf meiner Suche kam ich mit Qi Gong in Berührung und bin so unglaublich dankbar, dass ich bei Dr. Wenzel die Ausbildung machen durfte und dieses Geschenk praktizieren und auch weitergeben darf.

**Angelika STAHL, Laufen, Deutschland**

Geboren 1965, „Ich liebe Qi Gong! Qi Gong ist wie eine Sprache für mich, ein kommunizieren in Liebe und Sanftheit, ein mich bewegen lassen, ein Stück weg vom Wollen und Tun – In Freude!“
Über die Kampfkunst kam ich vor 28 Jahren zum Qi Gong, erweitern konnte ich es in der Lehrerausbildung der ÖQGG ab 2001 bei Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh.

**Pia UNGER, Mondsee, Oö.**

Physiotherapeutin in eigener Praxis; Seit 1996 Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung zur Kriya Yoga Lehrerin bei Paramahansa Aliyananda.

F. – QUELLEN DER LIEBE

„Die Liebe trägt die Seele, wie die Füße den Leib tragen.“

Katharina von Siena

Liebe ist die Sehnsucht und der Wesensgrund des Menschseins.
Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen, berührt zu werden und zu berühren, geliebt zu werden und lieben zu dürfen.

Liebe, welch ein großes Wort!

Wie es unzählige Arten von Liebe gibt, gibt es auch viele Wege, um in der Begegnung mit allem, die Liebe und damit verbunden das Mitgefühl wachsen zu lassen.

Oftmals wenn der Mensch Leid und Schmerz erfahren hat, beginnt sich in der Tiefe seines Herzens eine ehrliche Sehnsucht nach wahrer Liebe zu regen, die er in sich zu ahnen und nach und nach zu suchen beginnt.

Das Leben zeigt uns, dass die Erfahrung von Liebe in geglückter Form nur möglich wird, wenn der Mensch in ausreichendem Maße zur Selbstliebe fähig ist.

Die fünfte Übung der BAFANHUANGONG schenkt uns in ihren vielfältigen Aspekten zahlreiche Übungsfelder, um durch die Berührung des eigenen Körpers die Selbstliebe zu nähren und zu pflegen, auf dass eine beglückende, freudvolle Hinwendung zum DU erfahrbar gemacht und gelebt werden kann.

Wer sich zur LIEBE hingezogen fühlt, wird liebevoll von uns empfangen!

„Liebe muss nicht bitten, auch nicht fordern.

Liebe muss die Kraft haben, in sich selbst zur Gewissheit zu kommen.

Dann wird sie nicht mehr gezogen, sondern zieht.“

Hermann Hesse



Martha ERLACHER, Gmünd

Geboren 1966, Dipl. Pädagogin, Qigonglehrerin der ÖQGG, Tanzausbildung „Sakraler Tanz“, Ausbildung „Anleitung zur Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Wenzel.

Entwicklung von Pflanzen Schwingungssensoren.

Beruflich begleite ich Kinder durch ihre Volksschulzeit.

Viel Zeit verbringe ich im Garten und in der Natur, vor allem die Liebe zu den Pflanzen erfüllt mich mit Freude.



Elisabeth HAAS, Altenmarkt/Pongau

Geboren 1968, Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG, Qigong-Lehrerausbildung und Ausbildung „Rastenberg - Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Wenzel, seit 2000 Kurstätigkeit im Pongau. Seminartätigkeit zum Thema: „Qigong & Stimme“.

Musiklehrerin, Musikerin, Märchenerzählerin.

Im Zuge meiner intensiven Beschäftigung mit verschiedensten Bedeutungen der Musik und des Qigong wurde mir im Besonderen die Befreiung der äußeren und inneren Stimme ein tiefes Anliegen.



Otmar ROSCHITZ, Klagenfurt

Polizeibeamter in der LPD Kärnten; seit 2004 Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung zur Klangschalen- und Monochordbespielung nach dem Kabbala-Lebensbaum.



Anton SCHWAIGHOFER, Abtenau

Geboren 1965, Ausbildung in der Schule des Herzens bei Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh, 3-jährige Ausbildung Qigong in Rastenberg „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ Qigongübungsabende, Dip. Kriya Yoga Lehrer, Dip. Kräuterexperte, Harndiagnostiker, Humanenergetiker in eigener Praxis.

G. – QUELLEN DER FREUDE

Es sind vielfältige Wege zur Freude im Alltag, ein Kinderlachen, der Duft einer Rose usw., aber allzu oft gehen wir daran vorbei! Diese Dinge bleiben verborgen, wir wollen sie nicht sehen, weil wir in unseren Problemen des Alltags gefangen sind.

Es ist ein großer Schritt wenn wir immer öfter bereit sind, das Lebensbejahende für uns selbst zu entdecken und das allzu persönliche Leid mit der Welt zu überwachen.

Qigong ist dabei eine große Hilfe: Wir sind ganz bei uns selbst und lösen in bewegten und unbewegten Übungen langsam, langsam, mamandi unsere persönlichen Lasten, die es uns so schwer machen, freudig zu leben.

Der Herzensweg des Qigong lässt uns Freude nach und nach leichter UND tiefer erfahren, jene wahre Freude, die dann letztendlich keinen Anlass im Außen braucht und immer bei uns bleiben darf.

*Du musst dein Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen,
so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.
Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren
und hält den lieben jungen Jahren
nach Neuem seine Hände hin.*

Rainer Maria Rilke



Monika KALTENHAUSER, Bramberg im Oberpinzgau

Geboren 1969 verheiratet, Shiatsu-Praktikerin, seit 2004 als Qigonglehrerin tätig. Klangschalenbespielungen nach dem Kabbala-Lebensbaum. Aus der Freude bin ich gekommen und ich versuche diese Freude auch im Alltag zu leben!



Richard della PIETRA, Krumpendorf

Dipl. Shiatsu Praktiker und Qigong Lehrer in Krumpendorf a. WS, Peer Support Ausbildung bei der Polizei (Unterstützung von Polizistinnen und Polizisten nach traumatischen Ereignissen), Integral Somatic Psychotherapy



Barbara THONHAUSER, Steinbichl, Kärnten

Geboren 1962 in Klagenfurt, verheiratet, 2 Töchter, Tanzpädagogin, Schauspielerin, Clownfrau der Roten Nasen Clown-doctors, Qigonglehrerin der ÖQGG, „Ausbildung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Wenzel. 1996 begegnet mir beides, Qigong und das Clownen. Was beide Berufe miteinander verbindet, ist das Lächeln, das Lachen, das berührt werden und das Berühren. Seither übe ich mich in der Leichtigkeit des Clowns sowie der Tiefe im Qigong bzw. umgekehrt.



Heinrich WINDHAGAUER, Altenmarkt/Pg.

Heilmasseur, seit 1998 Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG. Meine Anfänge auf dem Weg begannen über die Meditation / Zen-Buddhismus, während meiner Schulzeit bei Peter Zefferer in Flachau. Daraufhin folgte Qigong bei Werner Tautermann, Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel in Rastenberg.

H. – RUJING – FRIEDE – STILLE

Wie finden wir RUHE in einer lauten und oft disharmonischen Welt?

Indem wir RUJING üben, das aktive Eintreten in die Ruhe, indem wir Heimkommen in die Stille und uns von ihr erfüllen lassen.

Wir lernen wie wohltuend in einem leistungs- und egobetonten Alltagsgeschehen schöpferische Pausen des Innehaltens für Körper, Seele und Geist sich auswirken können.

Die alles beinhaltende Übung der 9. FANHUANGONG im Sitzen und das achtsame GEHEN sind die Wegbereiter für das ANKOMMEN. In der Ruhe wird das Qi genährt und vermehrt. Stille ist unsere Seelenmedizin und groß ist die Sehnsucht nach ihr.

Die Neuordnung der neuralen Netzwerke durch die Meditation ist die Voraussetzung, um in sich selbst friedliche Lösungen und Antworten auf die sich fortwährend ändernden Lebensbedingungen zu finden. Möge unser Tun jedes Teilchen unseres Wesens mit neuen Schwingungen beleben.

Siggi, Marina, Reinhold und Eva

Bitte Polster und Decke mitbringen.

„Werde ruhig und es wird von selbst.“

Paramahansa Bhawananda



Dr. Marina LEITNER-DORCHI SHERPA, Salzburg

Geboren 1970, als Psychologin in der Sozialarbeit in Salzburg tätig. Vor 20 Jahren kam ich mit Qigong in Berührung und durfte dann die Lehrerausbildung bei Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh besuchen. Seit 2008 Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG und seit 2015 Kriya Yoga Lehrerin der World Peace Mission.



Reinhold MOSER, Bramberg im Oberpinzgau

Geboren 1962, Bankangestellter, Chor-Bass-Sänger. Kurse bei Prof. Cong, Ausbildung bei Dr. Gerhard Wenzel in Goldegg und Cullogne, seit 1999 als Qigong-Begleiter tätig. Über 25 Jahre Bergretter im Österr. Bergrettungsdienst. Erfahrungen als Reisender und Bergsteiger in Tibet und weiteren fernen Ländern, seit langem allerdings heimgekehrt in die Geborgenheit, den Schutz und Schirm des Oberpinzgaus.



Siggi PLENK, Mühlbach/Sbg.

Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG seit 1999. Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Gerhard Wenzel; Ausbildung bei Prof. Leopold Rössler in Gemmologie der Lehre von den Edelsteinen.



Eva STEINLECHNER (Sananda), St. Johann/Pg.

Geboren 1954, Dipl. Qigonglehrerin der ÖQGG seit 2002. Ausbildung in der Schule des Herzens bei Dr. Gerhard Wenzel und Mag. Norbert Herwegh, 3-jährige Ausbildung Qigong „Anleitung zu Hilfe und Selbsthilfe“ bei Dr. Wenzel, Kursleiterin für Qigong mit Senioren, Leiterin einer Mantra Singgruppe. Beruflich segnet mich das Leben mit Menschen, die zu Bioresonanz, Kristall- und Klangschwingungen resonanzfähig sind.

ANREISE, ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Schloss Goldegg liegt mitten in Österreich auf der „Salzburger Sonnenterrasse“ und ist mit Bahn und PKW einfach zu erreichen.

BAHN

Bis Schwarzach-St. Veit (IC/EC-Station), von dort mit dem „Sonnenterrassen-Bus“ oder mit dem Taxi nach Goldegg (4 km).

AUTO

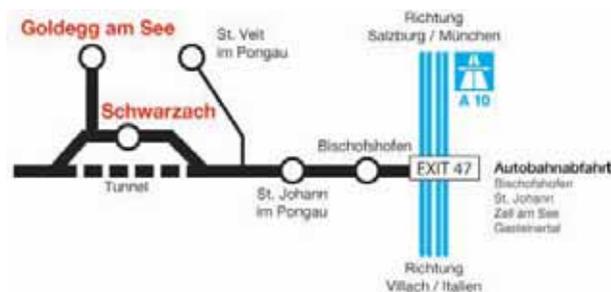
Aus Richtung Wien/München:

Tauernautobahn – Ausfahrt St. Johann/Gasteinertal – B 311 – durch den Ort Schwarzach nach dem Ortsende – Abzweigung nach Goldegg.

Aus Richtung Innsbruck:

Nach dem Ortsanfang Schwarzach links abbiegen.

Achtung: Nicht durch den Tunnel fahren! (gilt für beide Richtungen)



NÄCHTIGUNG

Für die Zimmerreservierung unter:

TOURISMUSVERBAND Goldegg am See
5622 Goldegg, Hofmark 18
Telefon +43 (0) 6415 8131
Fax +43 (0) 6415 8131 4
tourismus@goldeggamsee.at
www.goldeggamsee.at

Möglichkeiten zum Frühstück:
Cafe im Schloss, Cafe Posauner



ORGANISATORISCHES

AUSKÜNFTE UND ANMELDUNG

Arbeitskreis Salzburg
Gisela Mittersteiner, MBA
qigongtage2017@gmail.com

NEU
Anmeldung über unsere
Homepage
www.qigonggesellschaft.at

Wir ersuchen Sie, sich auf unserer Homepage ONLINE, unter Qigong-Tage, anzumelden. Es besteht auch weiterhin die Möglichkeit sich mittels beiliegender Anmeldekarte per Post anzumelden. Gleichzeitig bitten wir Sie, die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto einzuzahlen:

Konto „Österr. QIGONG Gesellschaft Salzburg“

IBAN: AT60 3505 5000 0013 5533

Bei der Einzahlung bitte – ganz wichtig – Namen und Workshop-Buchstaben angeben!

Sichern Sie sich Ihren Platz durch rechtzeitige Einzahlung – die Anmeldungen werden nach Einlangen der Teilnahmegebühr gereiht.

Als Anmeldebestätigung gilt der Zahlungsnachweis. Da die Teilnehmerzahl bei den Workshops notwendigerweise beschränkt werden muss, kreuzen Sie bitte zusätzlich zum Workshop Ihrer Wahl auch einen Ersatz an, für den Fall, dass Ihr erster Wunsch bereits ausgebucht ist. Vortragskarte und Teilnahmebestätigungen (Finanzamt, Fortbildung) erhalten Sie nur am Veranstaltungsort im Tagungsbüro während der Veranstaltung.

Bei Schönwetter können einige Übungen auch im Freien stattfinden. Bitte entsprechende Bekleidung/Schuhe mitnehmen. Generell sind für alle Übungen bequeme Kleidung, Schuhe oder Socken, Sitzpolster und Decke, mitzubringen.

TEILNAHMEGEBÜHR FÜR DIE QIGONG-TAGE 2017

(beinhaltet Workshop, Vortrag am Freitag, Buffet am Samstag und KONZERT „Querschläger“)

Mitglieder der ÖQGG	€ 150,-
Nichtmitglieder	€ 185,-
Externe Besucher:	
Vortragskarte Dr. Gerhard Wenzel	€ 20,-
Eintrittskarte Querschläger + Buffet	€ 35,-

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle und Schäden, welcher Art auch immer.

STORNO

Ein schriftliches Storno der Teilnahme ist bis zum 22. April 2017 (bei uns einlangend) möglich. Die bereits bezahlten Beträge werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 10,- zurückerstattet. Nach diesem Datum verfallen die Teilnahmegebühren! Die Nennung einer Ersatzperson ist jederzeit möglich.



Anmeldekarte



Bitte ausreichend
frankieren
DANKE

Frau
Gisela Mittersteiner MBA
Langgasse 346
5424 Bad Vigaun
Austria



Alle Workshops für Beginner und Fortgeschrittene. Für Beginner gibt es die Möglichkeit nur einen Tag zu ordern (bitte telefonisch melden oder im E-Mail anführen)

Bitte ankreuzen: 1. Reihe „Wunsch-Workshop“ (W), 2. Reihe „Ersatz-Workshop“ (E)

W E

A. Atem des Universums

Dr. Brigitta Bach

C. Freude im Qigong – Freude im Leben

Mag. Norbert Herwegh

B. Kriya Yoga „World Peace Mission“

Elizabeth Holman (Swami Paramahansa Aliyananda) und Swami Yogananda Paramahansa, englisch, Übersetzung ins Deutsche Dominik Pflügl

D. Lebendig im Augenblick – Achtsamkeit in der Übung und im Alltag

Ernst Huber, Mag. Verena Siller-Ramsl

E. Quellen der Kraft

Rudi Mader, Franz Georg Ragginger, Angelika Stahl, Pia Unger

F. Quellen der Liebe

Martha Erlacher, Elisabeth Haas, Otmar Roschitz, Anton Schwaighofer

G. Quellen der Freude

Monika Kaltenhauser, Richard della Pietra, Barbara Thonhauser, Heinrich Windhagauer

H. Rujing – Stille – Friede

Dr. Marina Leitner-Dorchi Sherpa, Reinhold Moser, Siggie Plenk, Eva Steinlechner



*Ruhe im Innern,
Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen,
das ist es!*

Christian Morgenstern



25. ÖSTERREICHISCHE QIGONG-TAGE

19. – 21. Mai 2017

Schloss Goldegg i. P./Salzburg

Kraft, Liebe, Freude, Friede, Licht

Teilnehmerin/Teilnehmer

Adresse

Telefon

E-Mail

Mitgliedsnummer

