

# PROGRAMM

21./22. April 2018

## 3. Hamburger Qigong-Kongress

Philosophie- und Praxistage



*Immer weniger musst du die Dinge erzwingen,  
bis du schließlich beim Nicht-Handeln anlangst.*

*Wenn nichts getan wird,  
bleibt nichts ungetan.*

Daodejing Vers 48



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



## Inhaltsverzeichnis

Kursbeschreibungen	4 - 13
Programmübersicht	14 - 15
Referent_innen	16 - 18
Organisatorisches	19 - 22
Arbeitskreise	22
Anmeldung	23 - 24

### 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)

Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e. V.

– Das Netzwerk

### Veranstalter

Fitness- Freizeit- & Gesundheitssport gGmbH



### Impressum

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

Programm: Ruth Arens, Karen Beigel

Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann (TQJ)

Organisatorische Leitung: Ruth Arens, Karen Beigel

Gestaltung: Candy Karl

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

## Der Kongress

Qigong steht für Wandlung, ist im Fluss und eröffnet immer wieder neue Wege. Mit seinem dritten Qigong-Kongress bietet der VTF ein Forum für intensiven Austausch und vertiefende Fortbildung. Die Referent\_innen und Expert\_innen versprechen mit neuen Blickwinkeln und Themen einen anregenden und nachhaltigen Zugang zur Philosophie und Praxis des Qigong. Die Angebote umfassen 90-minütige Workshops, 60-minütige Vorträge sowie 3-Stunden-Intensiv-Workshops, in denen Raum für Vertiefung bleibt.

## Die Teilnehmer\_innen

Der Kongress richtet sich an Qigong-Lehrer\_innen, Qigong-Kursleiter\_innen sowie Qigong- und Taijiquan-Praktizierende.

## Programm und Buchung

In sechs parallelen Zeitleisten finden Sie verschiedene Workshops oder Vorträge zur Auswahl. Um Themen vertiefter zu praktizieren, gibt es auch in diesem Jahr einige dreistündige Workshops.

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. Die Anmeldebestätigungen 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](http://www.qigong-kongress.de)**

## NEU: Vorführungen am Samstagabend

Am Samstagabend präsentieren einige unserer Referent\_innen ihre Künste auf unserer Bühne. Sie dürfen gespannt sein!



### 100 Gemeinsamer Auftakt

Begrüßung der Teilnehmer\_innen und Vorstellung der Referent\_innen. Impulsreferat von Dietlind Zimmermann „Das Qigong-Paradox: Wie gehen „diszipliniertes Üben“ und „umfassendes Loslassen“ zusammen?“

**Dietlind Zimmermann** | Sa 9.30-10.15

### 101+102 Acht Übungen zur Gesundheit

Die Acht Übungen stärken und erhalten umfassend die Gesundheit. An ihrem Beispiel werden die jeweils zugrunde liegenden Prinzipien der Qigong-Theorie mit ihrer Wirkung auf den Körper erklärt. Dieses Wissen ist für alle Qigong-Richtungen und Taiji-Stile anwendbar. Es ermöglicht, Übungsmethoden zum größtmöglichen Nutzen für sich und die Schüler\_innen einzusetzen. Die Übungen werden einzeln vorgestellt und geübt, sie sind nicht schwierig, auch für Anfänger\_innen geeignet.

**Jiang Xuelin** | Sa 10.30-14.00 | Doppelworkshop

### 103 Chinesische Lebenspflege und die Hoffnung auf ein gesundes und langes Leben

Lebenspflege, chin. Yang Sheng 養生, ist ein menschliches Anliegen jeder Kultur zu jeder Zeit. Ziel der Lebenspflege war und ist es, sein Leben so zu führen, dass man auch im Alter gesund und vital bleibt. In Gegensatz zur altgriechischen Medizin des Hippokrates haben sich viele Elemente des chinesischen Yang Sheng bis heute im kulturellen Gedächtnis der Chinesen gehalten und werden im Alltag angewendet.

**Udo Lorenzen** | Sa 15.30-17.00 | Workshop

### 104 Eight Archetypical Postures

Initially the grounded, balanced and relaxed qualities of standing chi kung postures won't match with our physical and mental reality. There will be friction between the acted training posture and our posture of habit. Gradually a dialogue between the pretended, outer posture and the inner reality will develop. The prolonged and relaxed postural practice will cause shifts on the levels of coordination, circulatory processes, behaviour and self image.

**Peter den Dekker** | 17.30-19.00 | Workshop

### 105 Abendveranstaltung

Vorführung mit Kurzpräsentationen aus dem Taijiquan, Qigong und anderen Kampfkünsten.

**Diverse Referent\_innen** | Sa 19.15-20.00

#### 106 „Guten-Morgen-Shibashi“

Einige (bewegte) Qigong-Übungen aus den verschiedenen Sets des Shibashi (18 Bewegungen Taiji-Qigong) – bekannt und unbekannt, ernst und lustig, in jedem Fall „wachmachend“.

**Helmut Oberlack** | So 8.00-8.45 | Gemeinsame Morgenübung

#### 107 „Hu“, „Ha“, „Hai“, „Heng“ – Methoden des Qigong Yangsheng mit Lauten

In der 6-Laute-Methode (liuzijue) werden Laute in Beziehung zu Konzepten chinesischer Medizin gesetzt. Andere Zuordnungen (zu Bewegungsrichtungen, daoistischen Köpervorstellungen) gibt es in der Emei-Methode (emeizhuang) und den Übungen „Aufnahme von Qi“ (fuqi yangsheng fa). Formen dieser Methoden werden geübt. Die Bedeutung von Ton, Klang, Musik und Sprache in der Tradition des Yangsheng wird erläutert.

**Dr. Gisela Hildenbrand** | So 9.00-10.30 | Workshop

#### 108 Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben

Wenn Leben Bewegung ist, bedeutet dies, dass die Art und Weise, wie wir uns bewegen, unsere Art zu leben ausdrückt. Sind die Bewegungen entspannt, fließend und harmonisch, lässt dies auf ein harmonisches und zufriedenes Leben schließen. Wie hängen Gedanken, Gefühle, Bewegungsmuster und Energieblockaden zusammen? Und wie befreien wir uns? Als Vorbild dient uns das Element Wasser, welches in seinem natürlichen Zustand unaufhörlich in Bewegung ist.

**Franziska Rüsch** | So 11.00-12.30 | Workshop

#### 109 San Bao: die drei Schätze Jing, Qi und Shen – Vorstellungen zur Dantian-Theorie

In jeder Qigong-Übung bezieht man sich zuerst auf diese drei grundlegenden Kräfte. Das gibt uns die Möglichkeit, uns ihnen theoretisch, aber auch praktisch in der Bewegung zu nähern.

Der Workshop wird an Hand von einfachen Übungen zeigen, wie und in welcher Form wir die drei grundlegenden Kräfte erspüren und nutzen können und führt zum direkten Schauen und Fühlen, um Antworten zu erhalten aus den Ebenen des inneren Wissens.

**Ulla Blum** | So 13.15-14.45 | Workshop

### 110 Abschluss-Ritual: „Guter Anfang – gute Mitte – gutes Ende“

Mit einem kleinen Ritual widmen wir uns noch einmal dem Gelernten und Durchlaufenen und finden gemeinsam einen guten Abschluss.

**Ruth Arens** | So 15.00-15.45

### 201 Traditionelles Qigong

„Der Unsterbliche weist den Weg“: Die „Wudang Shan Shi-ba Fa“ verweisen auf die daoistische Kultur der Wudang Berge. Die sehr ästhetische Übungsfolge wird seit dem 18. Jhdt. in der Familie Fei (Nanjing) weitergegeben und führt durch viele Schattierungen des Qigong – von Stille über fließend-elegante bis zur fast freien Bewegung. Etwas Theorie hilft bei der Umverteilung der Aufmerksamkeit, Zentrierung sowie der Belebung des Körpers im Fasziennetz.

**Christian Auerbach** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

### 202 Öffnen (Kai) und Schließen (He)

In diesem Workshop werden wir uns mit einem fundamentalen Prinzip des Qigong beschäftigen, dem Öffnen (Kai) und Schließen (He). Öffnen und Schließen erfolgt in den verschiedenen Übungen des Qigong auf unterschiedlichste Weise. Anhand von einzelnen Übungen aus dem Nei Yang Gong (Innen nährendes Qigong) und dem Ba Duan Jin (Acht Brokate) erarbeiten wir uns dieses tiefgreifende Prinzip.

**Joachim Stuhlmacher** | Sa 12.30-14.00 | Workshop

### 203+204 Selbstmassage der fünf Sinnesorgane

Als Teil der gesunderhaltenden Selbstmassage des Nei Yang Gong beglücken uns die Massagen der Sinnesorgane mit einer zweifachen Wirkweise. Lokal können sie vorbeugend oder therapeutisch bei Problemen von Augen, Mund, Nase oder Ohren eingesetzt werden. Übergeordnet besitzen die Übungen einen regulierenden Einfluss auf das jeweilige innere Organ, dem sie nach den Prinzipien der chinesischen Medizin zugeordnet werden.

**Dr. Anna Mietzner** | Sa 15.30-19.00 | Doppelworkshop

### 207 Sich vergegenwärtigen – bewahren – festigen

Geistige Praktiken in Qigong-Übungen. Die drei ausgewählten Fachbegriffe, shǒu 守 bewahren, cún 存 sich vergegenwärtigen, dìng 定 festigen, sind geistige Haltungen

und Tätigkeiten beim Praktizieren von Qigong. Im Workshop werden die Begriffe anhand von Texten erläutert und mit ausgewählten Übungen (15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Fuqi Yangshengfa, Emei-Methode) aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui erkundet.

**Franziska Gisin** | So 9.00-10.30 | Workshop

#### 208 Körperstrukturarbeit

Die Basis der Körperstruktur ist die Konzentration auf unser Zentrum, denn alle Bewegungen werden darauf abgestimmt. Der Mensch wird so ausgerichtet, dass sein Schwerpunkt in der Mitte lokalisiert ist, die vom Dantian und dem physischen Zentrum gebildet wird. Wir werden uns mit diesem Thema theoretisch und praktisch beschäftigen. Dabei werden wir chinesische Übungen und auch westliche Methoden anwenden.

**Divyam de Martin-Sommerfeld** | So 11.00-12.30 | Workshop

#### 209 Qigong mit Kalligrafie

Chinesische Kalligrafie wird auch als Meditation und Bewegungskunst bezeichnet. Sie schärft unsere Sinne und erhöht die Achtsamkeit. Mit Yi Xin Gong können die Teilnehmer\_innen einen Einblick in die Welt der Kalligrafien bekommen und dabei durch die Pinselführung die Einheit des Körpers und Geistes wahrnehmen lernen. Die Teilnehmer\_innen erhalten eine Anleitung in die Welt der chinesischen Schriftzeichen. Materialkosten: 10 €

**Wang Ning** | So 13.15-14.45 | Workshop

#### 301 Potenzial Qigong – Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsvorsorge und Therapie

Qigong bietet Potenzial auf vielen Ebenen. Je nach Anliegen sind die Aspekte gewichtet. Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsvorsorge und Therapie wirken unterschiedlich sowohl in der eigenen Praxis als auch in den Unterricht hinein. Welches Anliegen habe ich? Was für Kompetenz besitze ich? Ist Wissen und Erfahrung hierfür gut abgestimmt? Ist allen Beteiligten meine gewählte Ausrichtung bewusst? Klarheit hilft.

**Wilhelm Mertens** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

#### 302 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Ein Musterkatalog der Schrittarten, Bewegungen und Vorstellungsbilder des Qigong: Übungen und philosophische Konzepte von Xu Xuanping, einem Gelehrten der

Tang-Zeit, sind die Basis der von Jiao Guorui entwickelten Sequenz. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Schrittararten und grundlegenden Bewegungsmuster, die in allen Qigong- und Taijiquan-Formen vorkommen, wie auch Inhalte der Vorstellungskraft, in schlichten Übungen zum Ausdruck bringt.

**Franziska Gisin** | Sa 12.30-14.00 | Workshop

### 303 Das Herzfeld bescheinen

Unser Mittleres Dantian – auch genannt Herzfeld – beherbergt auch unsere „emotionale Gesundheit“. In diesem Workshop schauen wir uns die Rolle unseres Herznestes an und pflegen mit der Übung „Das Herznest bescheinen“ diese Wohnstätte.

**Ruth Arens** | Sa 15.30-17.00 | Workshop

### 304 Drachenkraft

Im Unterschied zu Drachen in der westlichen Mythologie sind Drachen in China seit jeher ein Symbol für Macht, Stärke und göttlichen Schutz, aber auch für Weisheit und Glück. Im Wudang Fünf Tiere Qigong (wudang wu xing quan gong) steht der Drache für das Element Holz und stärkt somit vor allem Wandlungsfähigkeit und Wendigkeit. Das Trainieren der Drachen-Form löst Blockaden im Rumpf, macht den ganzen Körper beweglicher, stärkt das Leber-Qi und beeinflusst den Gemütszustand positiv.

**Franziska Rüscher** | Sa 17.30-19.00 | Workshop

### 307+308 Die Innere Alchemie der 10 Meditationen

Wie initiiert die Choreographie dieser anspruchsvollen Übungsreihe die Prozesse der Inneren Alchemie? Welche Bedeutung hat die Technik für das Stattfinden dieser Prozesse? Wieviel Können und Wissen müssen wir mitbringen, damit uns diese Reihe nicht schadet, sondern auf den Pfaden der Inneren Alchemie weiterführt?

**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller** | So 9.00-12.30 |

Doppelworkshop

### 309 Qigong für die Augen II – Das Schauen in die Innenwelt

Beim „Schauen“ nach innen öffnen wir das 3. Auge und damit die Tür zur Außen- und Innenwelt. Mit dem „Inneren Auge“ schauen wir in unsere Organe und Energiezentren. Dieser Workshop besteht aus stillen Qigong-Übungen. Wir werden folgende erlernen: „Das Öffnen des

3. Auges“, „Das Schauen in den Seelenraum des Herzens“ (dabei singen wir einen Mantra-Ton), „Öffnen/Durchlässigmachen des Mittelkanals/Zhongmai“.

**Petra Hinterthür** | So 13.15-14.45 | Workshop

#### 401 Wuqin Jinggong – Stilles Qigong der Fünf Elemente

Dieser Workshop führt ein in die Lehre und Tradition eines Stillen Qigong, in welchem mit den Fünf Elementen energetisch gearbeitet wird. Diese Praxis daoistischer Energiearbeit wird Paul Shoju Daoqi Schwerdt in diesem Workshop erstmals öffentlich unterrichten. Aus dieser Übungsform ergeben sich verschiedenste Heil- und Regenerationsmöglichkeiten in der regelmäßigen Qigong-Praxis.

**Paul Schwerdt** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

#### 402 Die Innere Alchemie der Dantian-Übungen

Übend erschließen wir uns die klassisch aufgebaute Reihe, die aus einfachen und sehr wirksamen Übungen besteht. Die harmonisierende und ordnende Wirkung dieser Übungsreihe lässt nicht lange auf sich warten. Bereits nach ein paar Wochen spüren auch Anfänger\_innen, dass sie ein Teil eines großen Ganzen werden, das heilend auf sie wirkt.

**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller** | Sa 12.30-14.00 | Workshop

#### 403+404 Das Spiel der 5 Tiere

Durch den Bezug zu den auch mythologisch geprägten Vorstellungen von den Tieren können im Üben dieser Methode nach Jiao Guorui spezifische Kraftqualitäten und -richtungen wie auch durch Vorstellungskraft gefärbte verschiedene Arten von Ruhe deutlich spürbar werden. Emotionen und Lebensgefühle lassen sich spielerisch ausdrücken.

**Katrin Arnold** | Sa 15.30-19.00 | Doppelworkshop

#### 407+408 Ba Duan Jin and Postural Chi Kung

Ba Duan Jin consist of eight simple stretching exercises. Because based on the inherent human principles of structure and movement, each of them posses a remarkable depth. We will explore a number of ways to practice and integrate the eight basic standing postures and the eight parts of the Ba Duan Jing effectively. Beside all the practical training, we will study the energetic properties of each of the stretches and movements theoretically.

**Peter den Dekker** | So 9.00-12.30 | Doppelworkshop

### 409 Qigong-Faszienarbeit: Qi in Körper und Geist

Faszien – ein Begriff, der in den letzten Jahren vom Leistungssport über Rückenschulen bis zum Qigong in den Blick gerückt ist und das Verständnis für das „Bindegewebe“ neu definiert. Die gezeigten Übungen legen den Schwerpunkt auf die Optimierung des Bewegungsapparates in Alltagsbewegungen, andere Wirkungen der Übungen werden kurz angesprochen. Theoretisch baue ich auf das myofasziale Modell, Biotensegrity und Hirnforschung sowie Qigong-Theorie auf.

**Christian Auerbach** | So 13.15-14.45 | Workshop

### 501 Grundlegende Atemmethoden

Neben Körper und Geist zählt Atem zu den drei Säulen des Qigong. Quantität und Qualität des Qi zu verbessern sowie Innere Alchemie erfolgreich durchzuführen, ist ohne Atemkraft nicht möglich. Bauch- und Gegenbauch-Atmung werden in diesem Workshop theoretisch und praktisch umfassend ausgearbeitet und eingeübt. Auswirkungen auf die Hormondrüsen, Energieleitbahnen und das Nervensystem werden praktisch erfahrbar sowie die Bedeutung des Ein- und Ausatmens für das Energiesystem tiefer verstanden.

**Gerhard Milbrat** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

### 502 Wozu taugt die Qigong-Praxis heute

Die Ochsen-Geschichte: In der klassischen Zen/Chan-Geschichte wird bildhaft erzählt, wie der Mensch seinen Lebensweg und seine -aufgabe findet und meistert. Eine mögliche Interpretation: Das Leben meistern heißt, den Ochsen zu zähmen, der für die Wildheit des eigenen Geistes/Herzens steht und übend zu lernen, äußere und innere Anforderungen zu bewältigen. Wie funktioniert das im Qigong? Wie hilft es, mit den Herausforderungen des Alltags erfolgreich umzugehen?

**Isolde Schwarz/Dietlind Zimmermann** | Sa 12.30 -14.00 | Workshop

### 503 Qigong für die Augen I – Das Schauen in die Außenwelt

Emotional-seelische Störungen beeinflussen direkt das Sehen nach außen. Viele Menschen leiden an Augenstörungen durch ständige Benutzung von technischen Errungenschaften und durch lang anhaltenden Stress und

Ängste, die den Körper in einen dauerhaften „Alles-oder-Nichts“-Zustand mit hohen Ausschüttungen von Kortisol/Adrenalin versetzen, zu einem verhärteten Muskeltonus und einer Verschlechterung der Durchblutung durch Sauerstoffmangel führen.

**Petra Hinterthür** | Sa 15.30-17.00 | Workshop

#### 504 Ärger und Agression – zwei wichtige Wegbegleiter

Beide erhalten im Alltag häufig sehr negative Zuschreibungen, und man bemüht sich, sie zu unterdrücken oder zu transformieren. Anhand der Emotionsforschung und der TCM werden wir diese beiden Emotionen neu betrachten und ihren Wert aufspüren, der sich gerade im Frühjahr gut entfalten kann. Bewegungen aus dem System des „Qi Gong der Vier Jahreszeiten – Frühling“ regulieren Leber und Galle und fördern die Kultivierung von Ärger und Aggression.

**Katrin Blumenberg** | Sa 17.30 -19.00 | Workshop

#### 507 Taiji-Qigong Wu-Stil

In diesem Workshop führt Paul Shoji Daoqi Schwerdt ein in die Kunst des Taiji-Qigong gemäß des nördlichen Wu-Stils Taijiquan, eine seltene und wenig verbreitete Form des Taiji-Qigong. Jenseits der komplexen Choreographien des Taijiquan sind diese Einzelbilder relativ leicht zu erlernen und vermögen eine wunderbare Ergänzung des täglichen Qigong-Trainings darzustellen. Wer sich also für Qigong-Raritäten interessiert, wird hier fündig!

**Paul Schwerdt** | So 9.00-10.30 | Workshop

#### 508 Taiji-Qigong und die Drei Harmonien

Die Drei Harmonien (Schulter – Hüfte, Ellenbogen – Knie und Hand – Fuß) sind eine Grundlage der harmonischen Bewegungen des Taijiquan. Das Zusammenspiel dieser Körperteile kann auch bei der Praxis des Taiji-Qigong (Shibashi) beachtet und an ausgewählten Übungen des 1. und 2. Sets geübt werden.

**Helmut Oberlack** | So 11.00-12.30 | Workshop

#### 509 Feuer und Wasser

Neben dem Konzept von Yin und Yang ist das Konzept Kan (Wasser) und Li (Feuer) von großer Bedeutung für unsere Qigong-Praxis, zeigen doch Yin und Yang die Auswirkungen von Kan und Li. Um Yin und Yang auszugleichen, werden Kan und Li harmonisiert. Das gelingt mit

Atemkraft und dem Verbinden von Kan und Li. Das Herz zu beruhigen und das Feuer abzusenken, Kan und Li zu vereinen, ist Ziel in diesem Workshop.

**Gerhard Milbrat** | So 13.15-15.45 | Workshop

### 601 Die Weisheit des Herzens entdecken – die Seele schützen

Der Kaiser der Organe und Sitz unserer Seele wird geschützt durch die Herzhülle, wie der chinesische Kaiser durch die Palastmauer der verbotenen Stadt. Ausgehend von diesem Bild, werden die Bedeutung der Herzhülle sowie Erklärungsansätze für emotionale Verletzungen, Mobbing, Burnout, Symptome wie Herzrasen und Schlafstörungen besprochen. Es wird aufgezeigt, wie Qigong die Möglichkeit bietet, vorzubeugen und Heilungsprozesse zu unterstützen.

**Katrin Blumenberg** | Sa 10.30-11.30 | Vortrag

### 602 Das daoistische Streben nach Unsterblichkeit

Ein Unsterblicher zu werden, bedeutete seit jeher für einen praktizierenden Daoisten nicht nur die Unsterblichkeit der Seele, sondern auch möglichst lange in einem jugendlichen Körper zu leben. Die Karte der inneren Landschaft, Neijing Tu 內景圖, ist ein lebendiges Beispiel für den daoistischen Weg der Inneren Alchemie Nei Dan 內丹. Durch Veredelung der drei Schätze Jing, Qi und Shen sollen die himmlischen Sphären der Unsterblichen erreicht werden.

**Udo Lorenzen** | Sa 12.30-13.30 | Vortrag

### 603 Kann Qigong Krankheiten heilen?

Natürlich werden fast alle Teilnehmer\_innen des Kongresses die im Titel gestellte Frage mit „Ja“ beantworten. Doch wie macht Qigong das? Was ist das Geheimnis von Heilung? Was ist das Geheimnis von Heilung durch Qigong? Diesen Fragen wird im Vortrag nachgegangen und sie werden aus Sicht der klassischen Ansätze des Qigong und der chinesischen Medizin beantwortet.

**Joachim Stuhlmacher** | Sa 15.30-16.30 | Vortrag

### 604 Die Entwicklungsstufen im Qigong

Wer Qigong lernt, wird sich innerhalb unterschiedlicher Stadien entwickeln. Wie eine Landkarte hilft das Wissen um die Entwicklungsstufen, sich ohne Umwege das Übungsgut zu erarbeiten und auch „höhere“ Fähigkeiten zu erlangen. Lehrkräfte können so leichte Defizite bei

sich und den Teilnehmenden in eine sinnvolle inhaltliche Struktur der Übungsschwerpunkte bringen.

**Gerhard Milbrat** | Sa 17.30 – 18.30 | Vortrag

#### 607 Mei – die Schönheit

Die Schönheit ist in China das Maß für den Lebensweg, der nicht vom Einsatz göttlicher Gnade abhängt. Wie sich der Mensch in seiner gestrickten Schönheit unendlich bewegen kann, zeigt die Geschichte der Wörter, deren Interpretationen auf einem spannenden Weg durch das chinesische Innenleben führen. Mit Pinsel und Tusche führt uns Wang Ning in die Welt der Kalligrafie.

**Wang Ning** | So 9.00-10.00 | Vortrag

#### 608 San Bao: die drei Schätze Jing, Qi und Shen – Vorstellungen zur Dantian-Theorie

Der Vortrag wird auf die Unmittelbarkeit, die sich mit diesem Denken verbindet, eingehen und versuchen, eine Brücke zu schlagen zwischen dem Denken und Fühlen. Er wird zeigen, warum und in welcher Form die drei Kräfte Jing, Qi und Shen die Matrix aller weiteren Vorstellungen der chinesischen Medizin sind und wie sich aus diesem Konzept die Vorstellung von den acht und zwölf Meridianen entwickelt hat, wie wir sie aus der chinesischen Medizin kennen.

**Ulla Blum** | So 11.00-12.00 | Vortrag

#### 609 Eins, zwei, drei! Im Sauseschritt, läuft die Zeit, wir laufen mit (Wilhelm Busch)

Lebensspanne, langes Leben, Vergänglichkeit. Heitere Akzeptanz des Werdens und Vergehens – Suche nach dem Elixier der Unsterblichkeit. Weit gespannt und sich widersprechend sind die Auffassungen zu Lebensspanne und Vergänglichkeit, vielfältig und widersprüchlich die Praktiken und Methoden aus China, beim Versuch das Leben zu meistern, zu verlängern, zu pflegen, zu vervollkommen, zu nähren und zu kultivieren.

**Dr. Gisela Hildenbrand** | So 13.15-14.15 | Vortrag



## Samstag, 21. April 2018

09.30-10.15	100 GEMEINSAMER AUFTAKT:	
10.30-12.00	101+102 <b>Acht Übungen zur Gesundheit</b> Jiang Xueling	201 <b>Traditionelles Qigong</b> Christian Auerbach
12.30-14.00	⋮ 10.30-14.00	202 <b>Öffnen (Kai und Schließen (He)</b> Joachim Stuhlmacher
14.00-15.30	MITTAGSPAUSE	
15.30-17.00	103 <b>Chin. Lebenspflege u. die Hoffnung auf ein gesundes u. langes Leben</b> Udo Lorenzen	203+204 <b>Selbstmassage der Fünf Sinnesorgane</b> Anna Mietzner
17.30-19.00	104 <b>Eight Archetypical Postures</b> Peter den Dekker	⋮ 15.30-19.00
19.15-20.00	105 GEMEINSAME ABENDVERANSTALTUNG:	

## Sonntag, 22. April 2018

8.00-8.45	106 GEMEINSAME MORGENÜBUNG :	
9.00-10.30	107 <b>„Hu“, „Ha“, „Hai“, „Heng“ – Methoden des Qigong Yang-sheng mit Laute</b> Gisela Hildenbrand	207 <b>Sich Vergegenwärtigen – bewahren – festigen. Geistige Praktiken in Qigongübungen</b> Franziska Gisin
11.00-12.30	108 <b>Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben</b> Franziska Rüscher	208 <b>Körperstrukturarbeit</b> Divyam de Martin-Sommerfeld
13.15-14.45	109 <b>San Bao: Die drei Schätze Jing, Qi und Shen</b> Ulla Blum	209 <b>Qigong mit Kalligrafie</b> Wang Ning
15.00-15.45	110 GEMEINSAME ABSCHLUSS-VERANSTALTUNG :	

## Begrüßung der Teilnehmer\_innen, Vorstellung der Referent\_innen und Impuls-Vortrag von Dietlind Zimmermann

<b>301</b> <b>Potenzial Qigong – Persönlichkeitsentwicklung</b> Wilhelm Mertens	<b>401</b> <b>Wuqin Jinggong – Stilles Qigong d. Fünf Elemente</b> Paul Schwerdt	<b>501</b> <b>Grundlegende Atemmethode</b> Gerhard Milbrat	<b>601</b> <b>Die Weisheit des Herzens entdecken</b> Katrín Blumenberg
<b>302</b> <b>Die 15 Ausdrucksformen des Qigong</b> Franziska Gisin	<b>402</b> <b>Die Innere Alchemie der Dantian-Übungen</b> Z. Sebkova-Thaller	<b>502</b> <b>Wozu taugt die Qigong-Praxis heute?</b> Isolde Schwarz/ D. Zimmermann	<b>602</b> <b>Das daoistische Streben nach Unsterblichkeit</b> Udo Lorenzen

<b>303</b> <b>Das Herzfeld bescheinen</b> Ruth Arens	<b>403+404</b> <b>Das Spiel der 5 Tiere</b> Katrín Arnold : <b>15.30-19.00</b>	<b>503</b> <b>Qigong für die Augen I</b> Petra Hinterthür	<b>603</b> <b>Kann Qigong Krankheiten heilen?</b> Joachim Stuhlmacher
<b>304</b> <b>Drachenkraft</b> Franziska Rüscher		<b>504</b> <b>Ärger u. Aggression – zwei wichtige Wegbegleiter</b> Katrín Blumenberg	<b>604</b> <b>Die Entwicklungsstufen im Qigong</b> Gerhard Milbrat

## Vorfürhungen mit Präsentationen von Referent\_innen aus Taijiquan, Qigong und Kampfkunst

### Guten-Morgen-Shibashi mit Helmut Oberlack

<b>307+308</b> <b>Die Innere Alchemie der 10 Meditationen</b> Z. Sebkova-Thaller : <b>10.30-12.30</b>	<b>407+408</b> <b>Ba Duan Jin and Postural Chi Kung</b> Peter den Dekker : <b>10.30-12.30</b>	<b>507</b> <b>Taiji-Qigong Wu-Stil</b> Paul Schwerdt	<b>607</b> <b>Mei – Die Schönheit</b> Wang Ning
<b>309</b> <b>Qigong für die Augen II</b> Petra Hinterthür	<b>409</b> <b>Qigong-Faszienarbeit: „Qi“ in Körper und Geist</b> Christian Auerbach	<b>508</b> <b>Taiji-Qigong und die Drei Harmonien</b> Helmut Oberlack	<b>608</b> <b>San Bao: Die drei Schätze Jing, Qi und Shen</b> Ulla Blum
		<b>509</b> <b>Feuer und Wasser</b> Gerhard Milbrat	<b>609</b> <b>„Eins, zwei drei im Sauseschritt“ – Lebensspanne, langes Leben, Vergänglichkeit</b> Gisela Hildenbrand

## „Guter Anfang – gute Mitte – gutes Ende“ mit Ruth Arens



**Ruth Arens** | Hamburg | 110 | 303

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

**Katrin Arnold** | Lübeck | 403 | 404

Dozentin für Qigong Yangsheng, freiberufliche Pädagogin

**Christian Auerbach** | Göttingen | 201 | 409

Pädagoge M. A., Integrativer Bewegungstherapeut, Ausbilder Qigong & Taijiquan (DDQT), Weiterbildung für Therapeuten und Lehrende, Tinnitus-Klinik Bad Arolsen, DAO-Schule Göttingen

**Ulla Blum** | Berlin | 109 | 608

Heilpraktikerin und Körpertherapeutin, Studium der CM und Qigong seit 1984, Gründungsmitglied der Berliner AGTCM-Schule Shou Zhong. Zahlreiche Veröffentlichungen über Qigong und TCM. Leitung der Qigong-Schule SAN BAO Berlin

**Katrin Blumenberg** | Mettlach | 504 | 601

Qigong-Ausbilderin, Leiterin der ZHENG YI DAO Seminare, begründete in Deutschland mit ihrem verstorbenen Mann, Meister Zheng Yi, das Übungssystem „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“.

**Divyam de Martin-Sommerfeld** | Hamburg | 208

Taijiquan und Qigong, Sportmassage, Fußreflexzonenmassage, Massageformen wie z. B. Tuina, Shiatsu, Rebalancing, eigene Praxis in Hamburg

**Peter den Dekker** | Amsterdam, Niederlande | 104 | 407 | 408

Peter den Dekker teaches chi kung and cheng chuan in various European countries, Peter is the author of the book „The Dynamics of Standing Still“

**Franziska Gisin** | Basel, Schweiz | 207 | 302

Physiotherapeutin, Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

**Dr. Gisela Hildenbrand** | Frankfurt | 107 | 609

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

**Petra Hinterthür** | Hamburg | 309 | 503

Qigong-Lehrerin, Ausbilderin, Buchautorin, HP für TCM, hat 12 1/2 Jahre in Tokio/Hong Kong gelebt, wohnt in Hamburg

**Xuelin Jiang** | Mannheim | 101 | 102

Qigong-Meister und Taiji-Lehrer mit langjähriger Unterrichtstätigkeit, verfügt über tiefes Wissen in verschiedenen Übungstraditionen, Qigong-Therapeut, Buchautor

**Udo Lorenzen** | Kiel | 103 | 602

Heilpraktiker, Medizinhistoriker M. A., Gastprofessor der Chengdu University of TCM, VR China, seit 1988 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Kiel, Autor des Buches „Mikro-kosmische Landschaften“

**Wilhelm Mertens** | Hamburg | 301

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

**Dr. Anna Mietzner** | Berlin | 203 | 204

Ärztin für TCM seit 1985, Qigong-Übende seit 1988, Schülerin von Liu Ya Fei seit 1999, Organisatorin und Übersetzerin von Liu Ya Fei, Qigong-Reisen zur Klinik Beidaihe, Co-Dozentin der Ausbildung für medizinisches Qigong mit Liu Ya Fei

**Gerhard Milbrat** | Lüdinghausen |

501 | 509 | 604

Heilpraktiker, Leiter des Dan Gong Institut sowie des Daoist Retreat Center „JinDan Tang“, unter dem Namen Ge, Zongming in die 23. Generation des QuanZhenDao LongMen Pai ordiniert, Ausbilder für Chen Taijiquan und Qigong

**Helmut Oberlack** | Westerholz | 106 | 508

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

**Franziska Rüscher** | Nenzling, Schweiz | 108 | 304

Mutter von vier Kindern, unterrichtet Qigong und Taijiquan seit 1990, Leiterin des Qi-Zentrums, Ausbilderin der IQTÖ

**Isolde Schwarz** | Berlin | 502

Sozialpädagogin, Taiji, Qigong, Meditation. „Bewegte Philosophie“ (mit D. Zimmermann) heißt, mit Körper und Herz erspüren, wie daoistische und buddhistische Weisheit mein Leben bereichert und durchdringt

**Paul Schwerdt** | Aachen | 401 | 507

Paul Shoju Daoqi Schwerdt ist Zen-Meister, Taijiquan- und Qigong-Ausbilder, Kampfkunstlehrer in verschiedenen Stilen, Buchautor und Künstler, er leitet die Wushan-Akademie in Aachen.

**Dr. Zuzana Sebkova-Thaller** | Augsburg | 307 | 308 | 402

Kunsthistorikerin, siebenfache Mutter, Publikationen über Kunst, Qigong, Chan Mi Gong, „Qigong mit Kindern“. Schwerpunkte: Innere Alchemie und Synergien von Qigong, Schamanismus und Wissenschaft.

**Joachim Stuhlmacher** | Lingen | 202 | 603

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

**Wang Ning** | Frankfurt | 209 | 607

geboren in der VR China, seit seiner Kindheit lernt er Kalligrafie und Taijiquan. Er befasst sich mit alter Schrift und Siegelschnitzen und entwickelte das Kalligrafie-Qigong Shu Fa Qi Gong

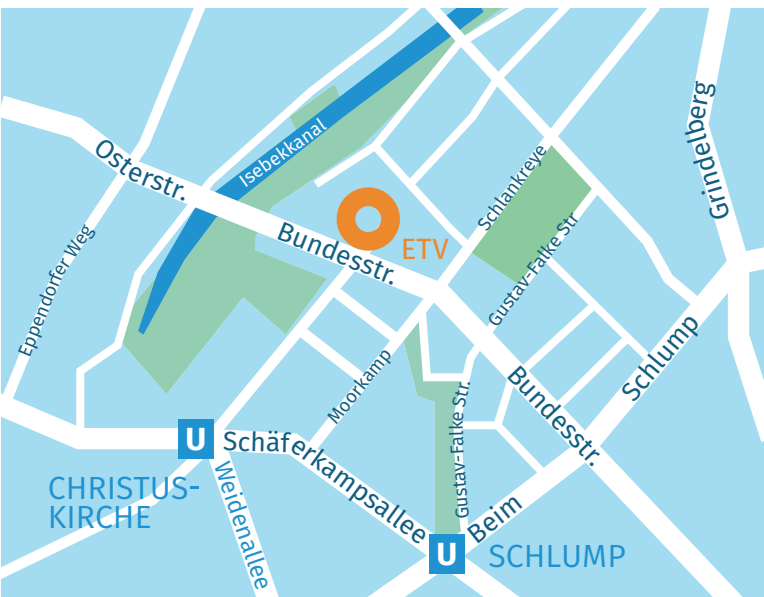
**Dietlind Zimmermann** | Hamburg | 100 | 502

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



### Veranstaltungsort

ETV Eimsbütteler Turnverband mit modern ausgestatteten Räumlichkeiten und Bistro.



**Adresse:** Bundesstr. 96 | 20144 Hamburg

#### **Anfahrt mit U-Bahn:**

Vom Hauptbahnhof mit U2 Christuskirche,  
dann ca. 10 Minuten Fußweg  
oder U3 bis Schlump, dann ca. 10 Minuten Fußweg

### Qigong-Kongress-Büro

ETV – „Untere Halle“ im Erdgeschoss

#### **Öffnungszeiten:**

Sa 8.30-19.30 Uhr

So: 8.30-16.30 Uhr

### Marktplatz – „Untere Halle“ im Erdgeschoss

Begleitet wird das Angebot von einem Marktplatz mit Informations- und Bücherständen der kooperierenden Verbände und Vereine.

### Stärkung

Für den kleinen und großen Hunger ist das Bistro Milou im ETV-Vereinszentrum für Sie geöffnet. Für die Mittagspause können Sie zum Preis von 7,60 EUR/pro Essen folgende Speisen vorbestellen:

#### Samstags-Auswahl:

**A 1:** Pilzragout mit getrockneten Tomaten und Reis

**A 2:** Spinatlasagne

#### Sonntags-Auswahl:

**B 1:** Gemüse-Nudelaufguss und warmer Feta mit Cous Cous Salat

**B 2:** Bunter Salat mit Parmesan und gerösteten Kernen mit Milou Balsamico Vinaigrette.

Bitte vermerken Sie Ihren Essenswunsch auf dem Anmeldeformular.

Darüberhinaus sind im Bistro Milou Getränke und Snacks erhältlich.

### Kongressgebühr

- 145 Euro **bis einschließlich 31.01.2018** für Mitglieder des VTF und der kooperierenden Verbände sowie Inhaber einer Gymcard
- 165 Euro regulärer Preis
- 165 Euro **ab 01.02.2018** für Mitglieder des VTF und der kooperierenden Verbände sowie Inhaber einer Gymcard
- 185 Euro regulärer Preis

### Informationen zur Anmeldung

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

1) Sie melden sich online über unsere Webseite an:

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

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

Beachten Sie den **Frühbucherrabatt bis zum 31. Januar 2018** und sichern Sie sich rechtzeitig das Kongress-Ticket mit Ihren Wunschveranstaltungen.

Den **Mitglieder-Rabatt** können wir **nur** gewähren, wenn:

- Sie Ihre Gymcard-Nummer auf dem Formular angeben,
- oder den Code Ihres Vereins, wenn dieser VTF-Mitglied ist,
- oder einen Code einfügen, den Sie von Ihrem Qigong-Fachverband erhalten.

### Kongressticket

Ihr Kongressticket erhalten Sie unmittelbar mit der Buchungsbestätigung. Etwa zehn Tage vor Kongressbeginn finden Sie das aktuelle Programm mit den Raumangaben im Internet. Im Kongressbüro liegen alle Pläne auch ausgedruckt für Sie bereit.



### Zahlungsmodus und Rücktritt

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

Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von 25 Euro an. Ab dem 3. April 2018 behalten wir 50%, ab dem 16. April 2018 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 auf dem Anmeldeformular mit meiner Unterschrift.

### Für Rückfragen und weitere Informationen:

**Info-Hotline:** 040 - 419 08-246 (Ruth Arens) oder  
040 - 419 08-239 (Karen Beigel) oder per Mail:  
qigong-kongress@vtf-hamburg.de

### 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

## Arbeitskreise am Freitag, den 20. 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 (**bitte nur bei den angegebenen AK-Leiter\_innen**) wird gebeten.

#### **AK Qigong und die Künste** 14.30-17.30 Uhr

**Kontakt:** Christine Anders | info@musikimfluss.de  
Brigitte Weihmüller | info@brigitte-weihmueller.de

#### **AK Qigong und Pädagogik sowie Qigong für Kinder und Jugendliche** 14.30-17.30 Uhr

**Kontakt:** Katrin Arnold | info@katrinarnold.de |  
Tel. 0451 - 296 94 70  
Sibylle Thaller | sibylle.thaller@t-online.de

#### **AK Qigong und Arbeitswelt** 18-21 Uhr

**Kontakt:** Doris Palm | info@doris-palm.de |  
Tel. 0441 - 209 79 21

#### **AK Qigong und Medizin** 18-21 Uhr

**Kontakt:** Peter Valentin | valentin-kiel@t-online.de  
Sandra Willeboordse | sandra@willeboordse.de |  
Tel. 0151 - 58 57 94 54

### Anmeldung

**Bitte senden an:** Fitness- Freizeit- & Gesundheitssport gGmbH, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Sie können uns dieses Formular auch per Fax (040 - 419 08-202) oder per E-Mail (qigong-kongress@vtf-hamburg.de) schicken.

Hiermit melde ich mich für den **3. Hamburger Qigong-Kongress vom 21./22. April 2018** verbindlich an.

Name/Vorname

Adresszusatz

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

GYMCARD-Nummer/Code des Qigong-Fachverbandes/  
Vereinscode des VTF-Mitgliedvereins

Ort/Datum/Unterschrift

### Teilnahmegebühren:

#### Bei Buchung bis einschließlich 31.1.2018:

- ☐ 145 Euro für VTF-Mitglieder sowie Mitglieder der kooperierenden Verbände und Inhaber einer Gymcard
- ☐ 165 Euro regulärer Preis

#### Bei Buchung ab 1.2.2018:

- ☐ 165 Euro für VTF-Mitglieder sowie Mitglieder der kooperierenden Verbände und Inhaber einer Gymcard
- ☐ 185 Euro regulärer Preis



## Bankeinzug

Kontoinhaber\_in

(bei Abweichung von angemeldeter Person bitte die Adresse angeben)

PLZ

Ort

Str.

E-Mail

Geldinstitut

IBAN

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

Ort/Datum/Unterschrift

## Veranstaltungswünsche

### Samstag, 21. April 2018

9.30-10.15 Uhr

☐

1. Priorität

2. Priorität

10.30-12.00 Uhr

☐☐☐☐☐☐

12.30-14.00 Uhr

☐☐☐☐☐☐

15.30-17.00 Uhr

☐☐☐☐☐☐

17.30-19.00 Uhr

☐☐☐☐☐☐

19.15-20.00 Uhr

☐

### Sonntag, 22. April 2018

8.00-8.45 Uhr

☐

1. Priorität

2. Priorität

9.00-10.30 Uhr

☐☐☐☐☐☐

11.00-12.30 Uhr

☐☐☐☐☐☐

13.15-14.45 Uhr

☐☐☐☐☐☐

15.00-15.45 Uhr

☐

## Mittagessen (7,60 €/Essen):

Samstag:

A1

☐

A2

☐

Sonntag:

B1

☐

B2

☐

☐ Ich möchte gerne regelmäßig vom VTF mit Informationen und Neuigkeiten versorgt werden und abonniere den VTF Newsletter.