

## 7. Deutschen Qigong-Tage

### Zum Kongress

Kongresse unterscheiden sich von Seminaren und Symposien durch ihre Komplexität. Ihr Sinn ist es, die Vielschichtigkeit des Kongressthemas zu zeigen, und eine Vielfalt von Fragen und möglichen Lösungen zu präsentieren. Niemand kann die ganze Fülle konsumieren, schon deswegen nicht, weil sich niemand teilen kann. Das ist nicht der Sinn der Sache. Es ist aber sinnvoll, die Fülle als Ganzheit mal zu erblicken.

Der Kongress besteht aus verschiedenen Bausteinen:

- den Vorträgen,
- den Workshops,
- den Veranstaltungen in „Qigong mit Kindern und Jugendlichen“,
- den Austauschkreisen, zu denen auch die traditionellen Arbeitskreise (AK) gehören,
- der Darstellung der Arbeit des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan
- und einer Podiumsdiskussion.

Eingerahmt werden diese Veranstaltungen von der Eröffnungsfeier im Goldenen Saal des Augsburger Rathauses am Freitagabend und durch das Abschlussplenum am späten Sonntagnachmittag. Der Samstagabend ist dem Konzert der Sängerin und Percussionistin Veronica González mit ihrer Band und dem geselligen Austausch im Steigenberger Hotel Drei Mohren gewidmet.

Der Kongress wird von unterschiedlichen Aktionen umrahmt: vier Intensivseminare mit Experten und Meistern aus China, Frankreich und Österreich umrahmen den Kongress – zwei vor und zwei nach dem Kongress.

Neu ist der große Zeitraum, der den Austauschkreisen gewidmet ist. Wir möchten die Teamfähigkeit und Gruppenkreativität fördern, die sich entfaltet, wenn sich die Expertenkompetenz mit der Unbefangenheit von Laien paart. Die Austauschkreise werden durch fachkundige Dozenten geleitet.

Zwei Wochen vor dem Kongress finden bereits in den Räumen der AOK, der VHS, in Seniorenheimen, in Betrieben, in Schulen und Kindergärten Schnupperworkshops für die Augsburger Bevölkerung statt. Auch nach dem Kongress wird es die Möglichkeit der Schnupperworkshops für verschiedene Zielgruppen geben.

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus, das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport in Baden-Württemberg und das Thüringer Institut für Lehrerfortbildung haben den Kongress als Lehrerfortbildung anerkannt. Der Aufbau des Kongresses folgt der bisherigen Tradition.

### Pilotprojekte

Im Anschluss an die 7. Deutschen Qigong-Tage werden Projekte in Augsburg und Umgebung in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen durchgeführt.

### Pilotprojekt „Entspannungs- und Konzentrationsübungen auf der Grundlage von Qigong in der Schule“

Dieses Projekt wird von der DQGG in Zusammenarbeit mit der Regierung von Schwaben im kommenden Schuljahr in den Grund- und Hauptschulen von Augsburg Stadt, Augsburg Land und Schwaben durchgeführt. Das Ziel ist, mit Hilfe von Qigong die Befindlichkeit von Schülern und Lehrern in den Schulen zu verbessern.

Das Projekt gliedert sich in mehrere Stufen:

#### 1. Schnupperworkshops in der Schule

Die LehrerInnen können sich mit ihrer Klasse für einen Schnupperworkshop während des Unterrichts anmelden. Die LehrerInnen brauchen dafür eine Erlaubnis der Eltern. Diese Schnupperworkshops finden im Rahmen der schulhausinternen Fortbildung statt.

#### 2. Schnupperworkshops

Interessierte LehrerInnen haben die Möglichkeit, an einem zweieinhalbstündigen Schnupperworkshop teilzunehmen.

Die Schnupperworkshops werden auf dem Dienstweg (FBS) durch die Regierung von Schwaben mit Angabe von Ort und Zeit in den Schulen angekündigt. Die Teilnahme ist freiwillig und gilt nicht als LehrerInnenfortbildung. Die TeilnehmerInnen sind jedoch unfallversichert.

#### 3. 3-tägige Intensivschulung

Pädagoginnen, welche die Entspannungs- und Konzentrationsübungen auf der Grundlage von Qigong im Unterricht einsetzen möchten, haben die Möglichkeit, sich zu einem 3-tägigen Seminar anzumelden. Dort werden die Grundlagen der Energiepflege, 10 einfache Übungen, die sich als Auffrischung für den Unterricht besonders gut eignen, ebenso wie die für das jeweilige Alter passende Didaktik unterrichtet.

#### 4. Supervision

Hier werden die Übungen vertieft, Probleme und Fragen thematisiert, Korrekturen durchgeführt. Die Teilnehmer sind unfallversichert.

Das Pilotprojekt wird im Rahmen des Kongresses in der Abteilung „Qigong mit Kindern“ vorgestellt.

### Pilotprojekt „Qigong am Arbeitsplatz“

Dieses Pilotprojekt soll nach der Durchführung von Schnupperworkshops in interessierten Betrieben von Augsburg Anfang nächsten Jahres starten. Mit Hilfe von einfachen Übungen, die am Arbeitsplatz täglich durchgeführt werden, soll das allgemeine Befinden verbessert werden. Durch die Beantwortung von einfachen Fragebögen soll außer der Allgemeinbefindlichkeit auch untersucht werden, in wie weit sich das tägliche Üben auf einzelne Symptome wie Rücken- und Kopfschmerzen auswirkt.

### Pilotprojekt „Geistig und körperlich fit bis ins hohe Alter“

Mit diesem Projekt möchten wir auf die positive Wirkung von Qigong auf die zweite Lebenshälfte aufmerksam machen. Symptome, die wir mit diesem Lebensabschnitt verbinden, sind mit Hilfe von Qigong einfacher zu meistern oder sie treten gar nicht auf. Geistige Klarheit und körperliche Beweglichkeit bis ins hohe Alter sind möglich, wenn wir rechtzeitig beginnen, regelmäßig zu üben. Dieses Projekt soll im Jahr 2007 in verschiedenen Seniorenheimen der Stadt durchgeführt werden.