

5. Qigong-Kongress in Hamburg am 20./21. April 2024

**Philosophie- und
Praxistage**

Das Tao ist nirgendwo
zu finden.
Doch es nährt und
vollendet alle Dinge.
(Vers 41)



www.qigong-kongress.de

Der 5. Qigong-Kongress bietet erneut allen Qigong- und Taiji-Praktizierenden und – Unterrichtenden ein Forum für intensive Weiterentwicklung, Austausch und Vertiefung.

Die Angebote umfassen Workshops, Vorträge, Arbeitskreise sowie Intensiv-Workshops. Begleitet wird das Angebot von einer Messe mit Informations- und Bücherständen kooperierender Verbände und Vereine.

Der Kongress richtet sich an Qigong-Lehrer*innen, Qigong-Kursleiter*innen sowie Qigong- und Taijiquan-Praktizierende.

Referent*innen

Ruth Arens, Katrin Blumenberg, Angela Cooper, Bing Luo-Eichhorn, Dr. Christian Hellmann, Petra Hinterthür, Dr. Gisela Hildenbrand, Prof. Dr. Gudula Linck, Divyan de Martin-Sommerfeld, Lüer Mehrstens, Gerhard Milbrat, Wang Ning, Frank Ranz, Dr. Ingrid Reuther, Irmela Schubert, Klemens Speer, Christian Spruner von Mertz, Birte Timmsen, Dietlind Zimmermann

Arbeitskreise der Fachverbände am Freitagabend

Für die Arbeitskreise am Freitagabend (Pädagogik, Kinder und Jugendliche, Arbeitswelt und Medizin) erfolgt die Anmeldung direkt bei den Referent*innen. Die Teilnahme daran ist kostenlos. Kontaktdaten und Zeiten unter www.qigong-kongress.de

Übernachtung

Wir empfehlen die rechtzeitige Organisation einer Übernachtung in Hamburg: www.hamburg-tourismus.de



SAMSTAG 20. APRIL 2024

Workshops

Doppelworkshops

Workshops

Doppelworkshops

Workshops

Vorträge

09.30 – 10.15	100 Eröffnung und Impulsvortrag von Gerhard Milbrat					
10.45 – 12.00	101 Leere und Verbundenheit Dietlind Zimmermann	201 + 202 Tierimitationsübungen Bing Luo-Eichhorst	301 Strukturtraining Divyam de Martin	401 + 402 Kalligraphie Petra Hinterthür	501 Das Stille Sitzen Klemens Speer	601 Das chinesische Glück Ning Wang
12.45 – 14.00	102 Herz-Qigong Angela Cooper		302 Stehende Säule Christian Spruner von Mertz		502 Fuqi Yangsheng Fa Dr. Gisela Hildenbrand	602 Sitz in Leib und Leben Gudula Linck
14.00 – 15.30	Mittagspause					
13.30 – 16.45	103 Spiral-Qigong Frank Ranz	203 + 204 Die drei Atemebenen Gerhard Milbrat	303 Qigong als symbolische Repräsentation Christian Hellmann	403 + 404 Daoistisches Qigong-Gehen Birte Timmsen	503 Der Atem Klemens Speer	603 Frauengesundheit Dr. Ingrid Reuther
17.30 – 18.45	104 go with the flow Lüer Mehrstens		304 Zhaobao-Taiji-Qigong Christian Spruner von Mertz		504 Qi-Akupressur Stärke Katrin Blumenberg	604 Übungen unter myofaszialen Aspekten Irmela Schubert
19.00 – 20.00	105 Abend-Gala					



SONNTAG 21. APRIL 2024

Workshops

Workshops

Workshops

Workshops

Workshops

Vorträge

8.00 – 8.45

106 Guten Morgen Qigong mit Helmut Oberlack

9.00 – 10.15

107

Fürsorge – die Mitte stärken
Katrin Blumenberg

207

Wolkenhände
Frank Ranz

307

Daoistische Atemtechnik im „Spiel der 5 Tiere“
Birte Timmsen

407

Qigong Tanz
Angela Cooper

507 + 508

Zwischen den Sinnen
Gudula Linck

607

Qigong mit Leib und Seele
Ning Wang

11.00 – 12.15

108

Ursprung des Lichts
Ruth Arens

208

Das Öffnen der drei Passtore
Gerhard Milbrat

308

Qigong am Arbeitsplatz
Lüer Mehrstens

408

Lotusblüten-Qigong
Petra Hinterthür

608

Büffel, Bär und Brunnenfrosch
Dr. Gisela Hildenbrand

12.30 – 13.30

Mittagspause

13.30 – 16.45

109

Gesichtspflegende Methode
Bing Luo-Eichhorst

209

Brokatübungen im Stehen und Sitzen
Irmela Schubert

309

Die kurze Taiji-Qigong-Form
Divyam de Martin

409

Stärkung des Immunsystems
Dr. Ingrid Reuther

509

Aufrollen und Krummbiegen
Ning Wang

15.00 – 15.45

110 Gemeinsamer Ausklang mit Dietlind Zimmermann



Veranstaltungsort

ETV-Sportzentrum
Bundesstraße 96, 20144 Hamburg
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U2 bis Christuskirche; Metrobus 4, Bus 181 bis Schlankreye

Anmeldung

Ausführliche Programminformationen
und die Online-Anmeldung unter:
www.qigong-kongress.de

Für eine schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder Mail wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung fällig. Wir erheben die Zahlung der Teilnahmegebühr im Lastschriftverfahren. Mit der Anmeldung erfolgt die Zustimmung zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. www.vtf-hamburg.de/agb

Kongress-Gebühren

Frühbucher bis 31.01.2024

170 € für Mitglieder der VTF-Vereine
204 € für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie
Inhaber der GYM CARD
238 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung ab 01.02.2024

190 € für Mitglieder der VTF-Vereine
224 € für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie
Inhaber der GYM CARD
258 € für Nicht-Mitglieder

Teilnahmeunterlagen

Das Kongressticket mit der Übersicht der gebuchten Veranstaltungen werden direkt mit der Anmeldebestätigung zugeschickt. Kurz vor Kongressbeginn werden Raum- und Lagepläne veröffentlicht.

Anerkennung als Fortbildung

Der Qigong-Kongress wird mit 10 Lerneinheiten vom Verband für Turnen und Freizeit als Fortbildung anerkannt.

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zum 8. März 2024 wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € erhoben. Ab dem 9. März und bis zum 29. März werden 50% der Teilnahmegebühr, bei späterem Rücktritt bis 1 Tag vor Beginn der Bildungsmaßnahme beträgt die Stornogebühr 90% der Gebühr für die Bildungsmaßnahme, danach und bei Nichtanreise 100% der Gebühr für die Bildungsmaßnahme.

Verpflegung

Vor Ort bietet das Bistro Pera Getränke und Snacks für zwischendurch. In der Umgebung finden sich außerdem zahlreiche Restaurants, Cafés und Imbisse.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht



Verbindliche Anmeldung für den 5. Qigong-Kongress per Post oder E-Mail:

VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH
Haus des Sports · Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Fax: 040-419 08-202,
E-Mail: qigong-kongress@vtf-hamburg.de

Name/Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Vereinscodes des VTF-Mitgliedsvereins/GYMCARD-Nummer/Code des Qigong-Fachverbandes _____

Name des Vereins/Qigong-Fachverbandes _____

Einzug der Teilnahmegebühren von folgendem Konto:

Kontoinhaber*in _____

IBAN _____

Ich möchte folgende Veranstaltungen buchen:
(bitte Buchungsnummer eintragen)

Samstag 20. April 2024	1. Priorität	2. Priorität
09.30 – 10.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.45 – 12.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.45 – 14.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.30 – 16.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.30 – 18.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.00 – 20.00	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonntag 21 April 2024	1. Priorität	2. Priorität
08.00 – 08.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09.00 – 10.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.00 – 12.15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.30 – 14.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.00 – 15.45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mit der Anmeldung erfolgt die Zustimmung zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. www.vtf-hamburg/agb

Datum

Unterschrift





Kooperationspartner



Qualitätszirkel
Daoyin Yangsheng Gong



Organisationsbüro

VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH
Haus des Sports
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Tel. 040-41908-273

E-Mail: qigong-kongress@vtf-hamburg.de

Impressum

Veranstalter: VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH
Haus des Sports · Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg

Projektleitung und Redaktion: Ruth Arens
Fotonachweis: VTF und Christian Forster

