



Rundbrief

Herbst 2023

Liebe Dan Gong Freundinnen und Freunde,

wir vom Dan Gong hoffen, das Ihr alle eine schöne Zeit für Euch erleben konntet und motiviert sowie gut erholt das letzte Viertel des Jahres angehen könnt.

Das Wetter schaukelt sich so langsam in den Herbst und der Wandel in der Natur bietet uns einiges an schönen Eindrücken, die wir in uns aufnehmen sollten. Mit den Veranstaltungen im Sommer sowie in den Herbstferien haben die Teilnehmenden viele neue Impulse, Formen, Methoden und wichtige Hinweise erhalten, die sie nun für ihr tägliches Training aufnehmen und erforschen können. Auch im Retreat Center hat sich einiges getan und die neue Struktur hat sich gut gesetzt. Leider war für die Intensivtage das Wetter zu unbeständig das sie in den Dan Gong Räumen abgehalten wurden.

Erst jetzt schaffe ich es die Termine für 2024 herauszugeben und ich hoffe, dass Ihr ein für Euch passendes Event dabei findet. Die Termine findet Ihr weiter hinten.



Meihua Tanglangquan

Nach langem Überlegen bin ich zu dem Entschluss gekommen den Unterricht im Tang Lang Quan einzustellen. So wird es im nächsten Jahr z.B. auch kein Sommercamp mehr geben. Nach Rücksprache mit Thomas Vieth wird er sich in Zukunft um die Tang Lang Praktizierenden kümmern. Einzelpersonen, die sich als Weg-Schüler verstehen, haben auch weiterhin die Möglichkeit Vertiefungen, Korrekturen und Erweiterungen der Praxis von mir zu bekommen.



Chen Taijiquan / WCTAG

Im letzten Taiji-Intensiv wurden der erste und zweite Teil der Xinjia Yilu (erste Form des neuen Rahmen) mit dem Schwerpunkt auf die Dantian-Arbeit theoretisch und praktisch vermittelt. Die Xinjia Form steht 2024 im Rahmen der Intensivtage

auch zum Neulernen im primären Fokus. So können Interessenten auch die ersten zwei Teile erlernen und wer diese bereits erlernt hat kann Teil drei und vier vermittelt bekommen. Bei Fragen dazu meldet Euch gerne.



Der Förderkreis mit den monatlichen Lehrbriefen befindet sich im sechsten Jahr und ist für viele eine wertvolle Begleitung zu dem Unterricht. Wegen der Nachfrage plane ich eine weitere Gruppe zusammen zu stellen. Sollte dazu Interesse bestehen bitte ich um Meldung dazu per Mail. Da die Briefe ausschließlich zur Unterrichtsbegleitung vorgesehen sind, werden einige der Teilnehmenden, die in den Jahren nicht im Unterricht zugegen waren, zeitnah eine entsprechende Mail von mir erhalten. Die Inhalte der Briefe beziehen sich im Allgemeinen auf die Praxis des Qigong und im Besonderen auf die Praxis des Jin Dan Dao (JDD). Das Lernen des JDD ausschließlich aus den Briefen ist nicht möglich. Es bedarf dazu die persönliche Vermittlung und Betreuung, damit die nur mündlich weiter zu gebenden Informationen auch richtig in den Kontext zur Theorie und Praxis gesetzt werden können.

Termine 2024



Über Pfingsten 2024 findet ein **Meditations-Intensiv vom 18. Bis 21. Mai/Pfingsten** statt.

Inhaltlich werden sowohl die Keimsilben (Bijas/Kou Tou Chan) mit den Shou Yin (Mudras) zum öffnen und aktivieren der Mai Lun (Chakras) wiederholt als auch die Reinigungsübungen für die acht Haupt Mai Lun in der JDD-Praxis vermittelt. Ebenso werden weitere Methoden mit der Klangkraft gemeinsam eingeübt. Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Personen mit entsprechender Vorerfahrung. Wer Fragen dazu hat meldet sich gerne per Mail oder Telefon unter 02591-22683 (am besten in der Zeit von 14:00-18:00).



Die Qigong Intensivtage richten sich an der JDD-Praxis aus und sollen helfen neue Schritte für die eigene Praxis kennenzulernen und entsprechend ist eine Qigong Vorerfahrung sinnvoll. Um im Qigong die ersten Schritte zu machen werden dazu Wochenendseminare angeboten, deren Termine ich in nächster Zeit herausgeben werde. Wer schon Erfahrung im Qigong hat, wird in den Intensivtagen keine

Schwierigkeiten mit den JDD-Methoden haben. Im Folgenden sind auch Inhalte angegeben, deren Umfang und Tiefe ich jedoch den Teilnehmenden anpassen muss. Wer dazu Fragen hat meldet sich gerne per Mail oder Telefon.

Folgende Termine stehen in 2024 zur Verfügung:

03.-07. Januar 24

Inhalte:

Bewegtes Qigong: Shi Ba Luo Han Gong, je nach Teilnehmer 1. oder 2. Set

Stilles Qigong: Energie Kreisläufe, Umgang mit der Klangenergie, Meditation

Theorie und Praxis: drei Atemebenen, öffnen der drei Pass-Tore, Vokalatmen, Entspannungsmethode Fang Song Gong 1(Ebene Haut- Muskeln-, Sehnen)

28.03.-01.April/Ostern

Inhalte:

Bewegtes Qigong: Shi Ba Luo Han Gong, je nach Teilnehmer Set 1 oder 2

Stilles Qigong: Er Bu Gong zum Öffnen der drei Dantian sowie Übungen zum Öffnen des himmlischen Auges,

Übungen zur Reinigung der Haupt-Mai Lun/Chakren, Übungen auf der Klang- und Seelen-Ebene.

Theorie und Praxis: drei Atemebenen, öffnen der drei Pass-Tore, Entspannungsmethode Fang Song Gong 2 (Organebene)

17.07-21. Juli

Inhalte:

Bewegtes Qigong: Shi Ba Luo Han Gong je nach Teilnehmer Set 1 und/oder 2

Stilles Qigong: Dantian Qigong, Yi Bu Gong mit Öffnen des Zhong Mai

Theorie und Praxis: drei Atemebenen, öffnen der drei Pass-Tore, Vokalatmen, Entspannungsmethode Fang Song Gong 1(Ebene Haut- Muskeln-, Sehnen)

14. 08.-18. August

Inhalte:

Bewegtes Qigong: Shi Ba Luo Han Gong je nach Teilnehmer Set 2 oder 3

Stilles Qigong: Wuxing Qi Gong (5 Elemente Qigong mit Bezug auf die Organe), Seelenkommunikation, Kreisläufe mit Kou Tou Chan/Mantra

Theorie und Praxis: drei Atemebenen, öffnen der drei Pass-Tore, Entspannungsmethode Fang Song Gong 3 (Knochenebene)

17.10.-21.Oktober

Inhalte:

Bewegtes Qigong: Shi Ba Luo Han Gong, je nach Teilnehmer Set 1, 2, oder 3

Stilles Qigong: Kombination drei hintere Pass-Tore mit drei vordere Dantian, Energiekreisläufe je nach Teilnehmende mit Kou Tou Chan/Mantra, Wiederholung Fang Song Gong 1(FSG 1), je nach Teilnehmende FSG 2 mit Seelenkommunikation

Theorie und Praxis: drei Atemebenen, öffnen der drei Pass-Tore,



Chen Taijiquan / WCTAG

23.03.-27. März

Inhalte:

Zhan Zhuang Gong, Stehen wie ein Baum in Theorie und Praxis mit Korrektur,
Dantian Qigong, Chan Si Gong/Seidenübungen in Theorie und Praxis mit
Korrektur
Xinjia Yilu zum Neulernen und Vertiefen

12.10.-16. Oktober

Inhalte:

Zhan Zhuang Gong, Stehen wie ein Baum in Theorie und Praxis mit Korrektur,
Dantian Qigong, Chan Si Gong/Seidenübungen in Theorie und Praxis mit
Korrektur
Xinjia Yilu zum Neulernen und Vertiefen

Taiji Sommercamp 06.07.-15. Juli

Inhalte:

Zhan Zhuang Gong/stehen wie ein Baum in Theorie und Praxis mit Korrektur
Chan Si Gong/Seidenübungen in Theorie und Praxis mit Korrektur
Lao Jia Yilu zum Neulernen und vertiefen
Xin Jia Yilu zum vertiefen
Tui Shou Routinen
Nach Absprache Waffen Form

Bitte beachtet die neuen Unterrichtszeiten:

Die Zeiten der Intensivtage:

Vormittags 10:00 bis 13:00

Nachmittags 16:00 bis 19:00

Der letzte Intensivtag: 10:00 bis 15:00. Für persönliche Gespräche 15:00 bis 16:00

Die Zeiten des Sommercamps:

Vormittags 10:00 bis 13:00

Nachmittags 16:00 bis 19:00



Medizin

Sonderseminar 01.-02. Juni Heilen mit Qigong

Inhalte:

Energetik der Hände, Aktivierung der drei Grundenergien, Spannungsausgleichsmassage der Aura und Körperenergetik, Organscreening, krankes Qi herausgreifen, Be-Achten von Störzonen u.A.

Zeiten: Samstag: 14:00-19:00 Sonntag: 10:30-16:00

Weitere Wochenend-Seminare werden noch dieses Jahr bekannt gegeben. Soweit die Fortbildungstermine für das Jahr 2024. Solltet Ihr Anregungen zu den Inhalten haben, lasst es mich wissen und ich schaue, ob wir das umsetzen können.



(Foto: D. Mersmann)

Die vielen Teilaspekte unserer Praxis werden sich bei regelmäßiger Übung zu einem Ganzen verbinden. Übt jedes Teil sorgsam und widmet Euch mit den gemachten Erfahrungen dem nächsten Teil und übt regelmäßig. Hat man Teil für Teil ausgearbeitet entsteht ein lebendiges Gesamtverständnis, mit dem wir die Ergebnisse unseres Übens auch im Alltag zum Wohl des ganzen anwenden können, denn das Üben ist nicht der Selbstzweck.

**Euch allen eine goldene Herbstzeit,
auch im Namen des Dan Gong Teams**

Gerhard