



Rundbrief

Zwischen Sonnen- und Mondjahr 2024

Liebe Dan Gong Freundinnen und Freunde,

Euch Allen wünschen wir vom Dan Gong ein gutes Neues Jahr 2024 und hoffen, dass es Euch Allen gut geht. Nach unserem Sonnenkalender feierten wir in der Nacht vom 31. Dezember 2023 zum 01. Januar 2024 den Jahreswechsel und mit dem 01. Januar 2024 das Neujahresfest. In der Heimat-Kultur unserer praktizierenden Künste orientiert man sich am Mondkalender und da beginnt das Neue Jahr am 10. Februar 2024. Auch wenn wir in unserem Kulturkreis dem Sonnenkalender folgen wirken die Energien des Mondkalenders auch auf uns ein und es kann für den einen oder die andere hilfreich sein, die Grundenergien des Mondjahres zu kennen. So ist das astrologische Großereignis 2024 in der westlichen Astrologie eine Jupiter-Uranus Konjunktion, die im April dieses Jahres stattfindet. Diese Konjunktion soll das Potenzial für einen „Quantensprung“ für die Menschheit innehaben und es ist zu empfehlen gut in sich selbst verankert zu sein, um von den äußeren Erscheinungen nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen. In der chinesischen Astrologie ist der energetische Regent des neuen Jahres der Holz-Drache. Dieser gilt als das stärkste Sternzeichen in der chinesischen Astrologie und symbolisiert Kraft, Stärke und Energie. Der Drache steht aber auch für Güte, Intelligenz sowie für Wachstum und Entwicklung. Für uns bedeutet das, dass wieder mehr Selbstverantwortung und Engagement z.B. für unsere Selbstkultivierung als auch für das Erreichen unserer gesetzten Ziele zu übernehmen. Auch hier gilt es, seine Mitte zu wahren, damit wir uns nicht im Außen verlieren oder zum Spielball unserer Emotionen werden. Pflegen wir ein waches, klares Bewusstsein, bleiben achtsam, zuversichtlich und fühlen unsere Mitte können wir gut durch die Energie des Jahres in Richtung unserer Ziele navigieren ohne uns zu verausgaben. Mit unseren praktischen Methoden haben wir zudem Werkzeuge an der Hand um die in uns angelegten Keime (z.B. die Mai Lun/Chakras) in ihrem Reifungsprozess wie ein Gärtner zu unterstützen. Bewegtes und stilles Praktizieren reguliert unsere physischen-, geistigen- und psychisch-seelischen Ebenen, um unsere Lebensreise segensreich für Alle durchzuführen. Haben wir Vertrauen zu uns selbst, zu unserer seelischen Führung, zu dem Prozess des Wandels, ja zum Leben selbst und formulieren klar die Dinge welche wir

erreichen wollen, können wir das in einer stabilen Verbindung mit Himmel-Erde-Mensch auch in unser Leben holen. Dazu wünschen wir vom Dan Gong Euch Motivation, Zuversicht, Kreativität und viel Humor damit wir das Lachen nicht vergessen.

**Mit den besten Segenswünschen alles Liebe für ein neues Jahr mit viel Erkennen, Verstehen und Anwenden.
Gerhard**



Holz ist das Element 2024

Fortbildungen 2024

Auf der Dan Gong-Homepage findet Ihr die aktuellen Fortbildungsangebote und bei Fragen dazu meldet Euch gerne.



Wochenkurs:

Am Mittwoch, den 28. Februar startet wieder ein Meditations-Wochenkurs über 10 Mal. In den Osterferien sowie an Feiertagen findet der Kurs nicht statt.

Die Kurstage sind:

- | | |
|-------------|--------------|
| 1) 28.02.24 | 6) 17.04.24 |
| 2) 06.03.24 | 7) 24.04.24 |
| 3) 13.03.24 | 8) 08.05.24 |
| 4) 20.03.24 | 9) 15.05.24 |
| 5) 10.04.24 | 10) 22.05.24 |

Um sich einen Platz zu reservieren sollte eine Anmeldung per E-Mail (info@dan-gong.de) gesendet werden. Bei Fragen dazu meldet Euch gerne auch unter 02591-22683.

Meditations-Retreat:

Über Pfingsten, vom 18.05. bis zum 21.05 findet ein Meditations-Retreat in einer Kleingruppe bis 12 Personen statt. Themen beziehen sich auf Reinigung der Mai Lun/Chakras, Vokal-Atmen sowie auf das Umkehren des geistigen Lichtes.



Chen Taijiquan / WCTAG

Intensiv-Tage:

Ein Taijiquan-Intensiv über 5 Tage, mit je 6 Stunden täglich, findet in den Osterferien vom 23.03. bis 27.03. in den Dan Gong räumen statt. Bei guter Wetterlage können wir, nach gemeinsamer Absprache, im Klosterpark oder am Retreat Center trainieren.

Themen sind: Zhan Zhuang Gong/Stehen wie ein Baum, Chan Si Gong/Seidenfaden Übungen 1. und 2. Set sowie die Formen Laojia- und Xinjia-Yilu.

Tui Shou kann nach Absprache in der letzten Stunde stattfinden.

Bei Interesse meldet Euch per E-Mail unter info@dan-gong.de

Weitere Taiji-Intensiv Tage:

12. Oktober bis 16. Oktober

29stes Sommercamp:

Unser 29. Taiji Sommercamp findet vom 06. Juli bis zum 15. Juli statt. Bei guter Wetterlage üben wir wieder im Klosterpark, bei schlechter Wetterlage nutzen wir die Dan Gong Räume. Themen sind: Zhan Zhuang Gong, Chansigong, Laojia Yilu, Xinjia Yilu zum Neulernen und Vertiefen. Vorträge und kleine Workshops zu den Themen Atmen, Meditation, Kan/Wasser- und Li/Feuer-Harmonisierung können in den Abendstunden durchgeführt werden.

Der Anreisetag ist der 05. Juli mit der abendlichen Vorbesprechung, in der wir die Bonus-Inhalte gemeinsam klären. Maximale Teilnehmerzahl bezieht sich auf 25 Personen. Bei Interesse meldet Euch zeitig und bei Fragen meldet Euch gerne.



Jin Dan Dao
Weg des goldenen Elixiers

Mit dem ersten Qigong-Intensiv vom 03. bis 07. Januar konnten die Teilnehmenden neue Übungsebenen kennenlernen und einüben, was zu tiefgreifenden Erfahrungen und Orientierung bzw. Navigationshilfe führte. Auch im Weiteren des Jahres finden solche Intensiv-Tage statt.

Qigong Intensiv-Tage:

Unsere Qigong Intensiv-Tage über 5 Tage mit je 6 Stunden Lernen und Üben schaffen eine Brücke vom Qigong zum Nei Dan Gong der inneren Alchemie, was vielen schon als eine wunderbare Hilfestellung in ihrer Entwicklung geholfen hat. Die Termine der diesjährigen Intensiv-Tage:

Oster-Intensiv: 28. März bis 01. April

Sommer-Intensiv: 17. Juli bis 21. Juli sowie 14. August bis 18. August

Herbst-Intensiv: 22. Oktober bis 26. Oktober

Qigong Wochenend-Seminare:

01./02. Juni: Heilen mit Qigong. Spannungsausgleich mit Regulation des Energiefeldes, Tibetisches Be-achten, Organ-Screening zur Situations-Diagnostik der Organe, negative Energien „herausgreifen“ in Theorie und Praxis

14./15. September: Vertiefung der Basis-Konzepte im Qigong

Fang Song Gong: Entspannungsmethode für die Ebenen Muskeln, Organe, Knochen, Geist und Seele. 3 Atemebenen. Bauch- und Gegenbauch-Atmung mit Haut- und Knochen-Atmung. Lotosblüten-Atmung mit drei Dantian zusammenschalten in Theorie und Praxis.

Beide Wochenendseminare haben es in sich und sind sehr zu empfehlen. Interessenten melden sich, wegen der besseren Planung, bitte zeitig.

5. Qigong Kongress Hamburg vom 19. April bis 21. April

Mittlerweile findet der 5. Qigong Kongress in Hamburg statt. Auf unserer Startseite der Homepage findet Ihr einen Link zum vielfältigen Programm. In dem findet Ihr auch meine dortigen Workshops und ich freue mich dieses Jahr die Eröffnungs-Impulsrede zu halten.

Eine gute Gelegenheit die Vielfalt des Qigong in Theorie und Praxis in der Gemeinschaft von Lehrenden und Lernenden zu erfahren.



Neue Sonderausbildung Jin Dan Dao 2025

Die aktuelle Jin Dan Dao (JDD) Ausbildung hat das erste Wochenende in 2024 hinter sich gebracht und die Wochenenden im dritten Jahr widmen sich der Wiederholung und Vertiefung. Die Teilnehmenden der zwei Ausbildungsgruppen haben in den letzten zwei Jahren gute Fortschritte in ihrer Praxis als auch im theoretischen Verständnis machen können. Das ermuntert mich einen zweiten Ausbildungsgang in 2025 zu starten. Auf unserer Homepage findet Ihr Details dazu. Sollten Fragen dazu bestehen, meldet Euch gerne per Mail oder Telefon. Dieser Ausbildungsgang führt theoretisch und praktisch von der „Pieke an“ in die innere Alchemie des „Weg des goldenen Elixiers“ ein und ist geeignet für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse. Diese Sonderausbildung zielt nicht auf Lehrzertifizierung hinaus, sondern widmet sich ausschließlich der erfolgreichen Praxis ohne „Prüfungsstress“ sowie der Betreuung der lernenden Personen und führt zu greifbaren Erfahrungen durch den strukturierten Aufbau und wird von mir persönlich durchgeführt. Da auch hier der Kleingruppen-Charakter gewahrt werden soll bitte ich diejenigen, die Interesse daran haben, sich zu melden und eventuelle Fragen zu klären. Weiteres dazu folgt im Laufe des Jahres.



Am 10./11. Februar beginnt mit Sun Pill eine weitere Schulung in der Koreanischen Handtherapie, die in drei Stufen mit jeweils 2 Wochenenden durchgeführt wird. Die Termine dazu:

Stufe 1 10./11. Februar 2024 und 04./05. Mai 2024.

Die Termine der zweiten und dritten Stufe werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Soweit ein kleiner Überblick über unsere Fortbildungsangebote in diesem Jahr.

**Euch Allen nochmals die besten Wünsche für ein erfolgreiches Jahr 2024.
Im Namen des Dan Gong Teams**

Euer Gerhard