



## **Rundbrief Frühling 2024**



### **Liebe Dan Gong Freundinnen und Freunde,**

im Jahr des Holz-Drachen scheint die Zeit angefüllt zu sein mit kreativen Ideen, Projekten, gemeinsamen Austausch und Zusammenarbeit. Entsprechend fliegen die Tage, Wochen und Monate dahin. So richtig nach Frühling schmeckt die Wetterlage zwar noch nicht, doch nach der Osterzeit habe ich den Eindruck das viele das Auferstehungsfest für sich genutzt haben um sich kreativ in der kommenden Zeit selbst und dem gemeinschaftlichen Wirken zu widmen. Entsprechende Impulse konnten auch die vom Dan Gong gebotenen Oster-Intensiv-Tage im Taijiquan als auch im Qigong setzen, welche die zahlreichen Teilnehmenden freudig für ihre eigene kultivierungs-Praxis als auch für ihr Leben im Alltag aufnahmen.

Am 20. und 21. April findet sich im Rahmen des 5. Hamburger Qigong-Kongress eine weitere Möglichkeit, um sich im Themenbereich Qigong über die Philosophie und Praxis dieser Kunst gemeinsam auszutauschen, zu lernen und zu verstehen.



Selbst vermittele ich dort in zwei Workshops das Öffnen der drei Pass-Tore, der drei Engpässe der Wirbelsäule, und die Nutzung der drei Atemebenen. Unter [www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de) findet Ihr weitere Informationen zum gesamten Programm, den Lehrkräften und kurzentschlossene Interessenten können sich da auch anmelden. Vielleicht sehe ich da ja den Einen oder die Andere von Euch.

## Frühling-Sommer Veranstaltungen

### Meditations-Seminar

Die Dan-Gong Fortbildungen im Mai, Juni, Juli und August stehen ebenfalls vor der Tür. **Über Pfingsten (18.-21. Mai)** findet in einer Kleingruppe bis maximal 12 Teilnehmende ein Meditations-Seminar statt, in dessen Rahmen das Atmen als auch die Reinigung der, für uns wichtigen, 8 Mai Lun/Chakren theoretisch als auch praktisch vermittelt werden. Um dem stillen Sitzen einen bewegten Gegenpol zum Auflockern zu setzen werden acht heilende Organ-Laute mit der entsprechenden „Organ-Gymnastik“ vermittelt. Näheres zu dieser Veranstaltung erhaltet Ihr auf Nachfrage unter 02591-22683 oder [info@dan-gong.de](mailto:info@dan-gong.de)

### Heilen mit Qigong

Diese Thema hat das Seminar am **01./02. Juni** und es werden u.A. Methoden zur Sedierung, Neutralisierung und Tonisierung der menschlichen Energieaura, dem scannen/screenen der Organe, der Energetisierung einzelner Körperregionen, Akupressur und Selbstmassage sowie des energetischen Selbstschutzes theoretisch vermittelt sowie praktisch eingeübt und ist auch für Einsteigende im Qigong geeignet.

### Qigong Intensiv-Tage im Juli und August

Seit Jahren bewähren sich die 5 Qigong Intensiv-Tage, an denen alle Teilnehmenden bei einem gemeinsamen theoretischen und praktischen Basisverständnis „abgeholt“ werden indem z.B. die grundlegenden Aspekte der Atmung, Entspannung in stillen und bewegten Übungen in Theorie und Praxis eingeübt werden. Termine im **Juli sind 17.07.-21.07.** und im **August 14.-18.08.** Die Übungszeiten 10:00 bis 13:00 und 16:00-19:00 mit einer dreistündigen Mittagspause in den ersten 4 Tagen und am 5. Tag 10:00 bis 15:00 mit kleinen Pausen, haben sich bestens dafür bewährt sich nicht zu überlasten, das Übungsgut

auch praktisch zu verinnerlichen. Auch hier ist die maximale Belegung auf 12 Personen festgelegt. Spielt das Wetter mit, finden diese Veranstaltungen im Jin Dan Tang Retreat Center draußen, bei schlechtem Wetter in den Dan Gong Räumen statt.

Der besseren Planung wegen melden sich Interessenten bitte zeitig im Dan Gong telefonisch oder per Mail.

### **29. Chen Taijiquan Sommercamp**

Zum 29.ten Male findet das jährliche Taijiquan Sommercamp in Lüdinghausen statt. Auch in dieser 10-tägigen Veranstaltung (06.07.-15.07) greift die Zeitplanung 10:00-13:00 und 16:00-19:00, damit Selbstversorger den zeitlichen Rahmen haben ihr Mittagessen selbst zu zubereiten. Die Teilnehmerzahl ist hier auf maximal 25 Personen begrenzt. Neben dem Stehen wie ein Baum (Zhan Zhuang Gong) und den Seidenübungen (Can Si Gong) werden die Lao Jia Yilu als auch die Xin Jia Yilu und Tui Shou Routinen unterrichtet. Waffenformen nur nach Absprache auf der Vorbesprechung am Freitagabend den 05.07. um 20:00. Zur Auswahl stehen Stock/Speer, Schwert und Säbel in Form und Partnerübung. Bei gutem Wetter trainieren wir im Klosterparkt des Antonius Klosters, bei schlechtem Wetter üben wir in den Dan Gong Räumen.

In abendlichen Vorträgen werden Taijiquan relevante Themen zur inneren Arbeit wie z.B. Atmen (Tuna Gong), Dāntián-Bewegung, drei Hauptlinien der vertikalen Achse und Meditation besprochen. Interessenten sollten sich zeitig einen Platz sichern.

### **Großmeister Chen, Xiaowang in Deutschland**

In diesem Jahr kommt GM Chen wieder nach Deutschland und hält Seminare im Mai in Hamburg und Karlsruhe ab. Auf der Homepage WCTAG.de unseres Taijiquan Verbandes erhaltet Ihr nähere Informationen und für Interessierte Anmeldekkontakte.

## **Neue Ausbildungen ab 2025**

### **Jin Dan Dao (JDD)**

Für das kommende Jahr plane ich einen erneuten Ausbildungsgang im Jin Dan Dao, dem Weg des goldenen Elixiers. Die vermittelten Übungsmodul bauen aufeinander auf und beinhalten Methoden zur Lebenspflege (Yang Sheng), die dem normalen Schöpfungsweg (Shun Sheng) der daoistischen Kosmologie folgen als auch Methoden der inneren Alchemie (Nei Dan Gong), welche auf den umgekehrten Schöpfungsweg (Ni Sheng) vorbereiten und zum Ziel die Resonanz mit der Quelle haben. Diese Ausbildung ist einmalig in Deutschland und umfasst 3 Jahre mit je 10 Wochenenden in Präsenz-Unterricht in denen die theoretischen Aspekte als auch die Praktische Durchführung von mir persönlich vermittelt und betreut werden. Näheres dazu auf Anfrage.

### **Umfassende Atemschulung (Tuna Gong)**

In Planung befindet sich eine Ausbildung in der Kunst des Atmens, welche die grundlegenden daoistischen und buddhistischen Atemmethoden (Bauch- und gegen-Bauch Atmung mit den drei Atemebenen) als auch die darauf aufbauenden Vertiefungen und Erweiterungen wie z.B. Haut-, Organ-, Knochen- Embryonal-Atmen in Theorie und Praxis ausarbeiten. Ebenfalls wird der Einsatz der Klang-Energie wie z.B. Vokalatmen, Kǒutóuchán/Mantra, Rezitation sowie der Einsatz und Aufbau von Bioenergetischen Feldern durch Handhaltungen/Shouyin/Mudra in den Kontext zur Atmung gesetzt und von Grund auf vermittelt. Zielsetzungen sind neben der eigenen Gesundheitspflege z.B. auch Bewusstseinsstufen für das spirituelle Reifen zu öffnen. Diese Schulung umfasst 20 Wochenenden und soll im nächsten Jahr starten. Auch hier soll die Belegung nicht über 12 Personen hinaus gehen. Näheres dazu auf Anfrage.



Long Men Dong, Drachentor Höhlen im Hochland von Baoji

**Euch Allen wünsche ich, im Namen vom Dan Gong Team, viel Sonne im Herzen und eine Schöne Frühlingszeit.**

**Euer Gerhard**