



Rundbrief

Sommer 2024

Liebe Dan Gong Freundinnen und Freunde,

Der Jahresregent Drache hält uns als stärkstes chinesisches „Sternzeichen“ gut beschäftigt, zumal er dieses Jahr mit der Energie des Holzes daherkommt, die uns die Kraft gibt neue Wege zu gehen bzw. bereits eingeschlagene Wege mit frischer, kreativer Energie unterstützt. So hat uns im Dan Gong das erste Halbjahr schon mit neuen Projekten weit gebracht und ist entsprechend schnell vergangen.

Sun Pill 70.er Geburtstag

Im Juni konnten wir auf dem Gelände des Jin Dan Tang Sun-Pills 70. Geburtstag mit vielen Weggefährten in wirklicher Familien-Atmosphäre im Freien zelebrieren. Nochmals herzlichen Dank an Alle, für ihr Dasein und Mithilfe.



Zum Kaffee kamen die ersten Gäste



Geena und Sigrid halten ihre Laudatio für Sun-Pill



Chen Taijiquan / WCTAG

Anfang Juni besuchten Sun Pill und ich mit einigen Schüler/innen die Lehrgänge unseres Taiji Großmeisters Chen, Xiao-Wang in Karlsruhe, der mit seinen 79 Jahren noch immer in einer unglaublichen Fitness steht und einen gewohnt lehrreichen Unterricht absolvierte. Schön war es auch hier viele alte Weggefährten wieder zu treffen.



Jetzt stehen unsere Sommerveranstaltungen wie z.B. das Taijiquan-Sommerncamp, welches wir im 29.ten Jahr durchführen, an. Dieses findet wieder im Klosterpark des Antonius Klosters statt und die Zeit Regelung findet wieder im 3 Stunden Takt statt, wodurch die Mittagspause über 3 Stunden gehalten wird. Die Unterrichtszeit ist so wieder über 3 Stunden vormittags (10:00-13:00) und 3 Stunden nachmittags

(16:00-19:00), was den Teilnehmenden entlastend zugutekommt. Themen sind wieder die Stehmeditation (Zhan Zhuang Gong), das Seidenfaden Qigong (Chan Si Gong) sowie die lange Form des alten Rahmen (Lao Jia) und die lange Form des neuen Rahmen (Xin Jia). Ebenso gibt es Zeit für Partnerroutinen (Tui Shou) und Waffentraining. In abendlichen Vorträgen werden u.a. die Themen Atmung und Meditation theoretisch vermittelt und praktisch eingeübt. Für kurzentschlossene gibt es noch freie Plätze. Interessenten melden sich bitte per Mail oder Telefon.



Jin Dan Dao
Weg des goldenen Elixiers

Die über drei Jahre laufende Ausbildung im Jin Dan Dao geht mit dem zweiten Halbjahr 2024 in die letzte Runde und die Teilnehmenden aus den zwei Gruppen haben über das theoretische Verständnis hinaus auch praktisch deutliche Fortschritte machen können. Ab nächstes Jahr besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit weiter viertiefend betreut zu werden.

Für Interessenten gibt es einen weiteren Ausbildungsgang in das Jin Dan Dao, welcher im kommenden Jahr beginnt. Dazu haben sich schon einige Interessenten gemeldet, sodass diese Schulung stattfinden kann. Über die weiteren Schritte werden sie entsprechend informiert werden. Für Interessenten besteht noch die Möglichkeit sich einen der noch freien Plätze zu sichern.

Qigong Intensivtage:

Im Juli (17. bis 21.07) und August (14. bis 18.08) werden wieder über 5 Tage, mit je 6 Stunden theoretischer und praktischer Unterweisung, bewegte und stille Methoden zur Lebenspflege vermittelt. Diese Tage sind auch für interessierte Einsteiger gut geeignet die daoistische Lebenspflege (Yang Sheng) kennenzulernen und für sich nutzbar zu machen. Da diese Veranstaltungen in Kleingruppen bis 12 Teilnehmende stattfinden und nur noch wenige Plätze zur Verfügung stehen sollten sich Interessierte zeitig melden.

Qigong Wochenendseminare:

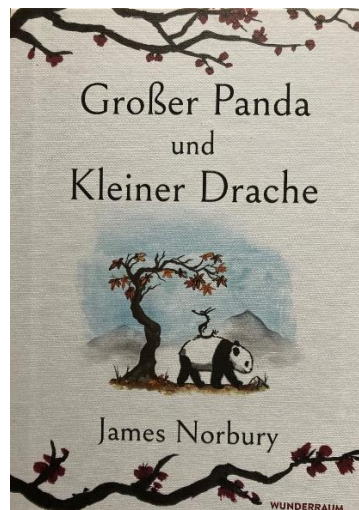
- 1) Wer sich den Basiskonzepten des Qigong widmen möchte findet am 14.-15. September einen entsprechenden Lehrgang. Die Themen sind: Yin und Yang, fünf Regulationen (Wu Tiao), Entspannen und lösen (Fang Song Gong), Atem-Übungen (Tuna Gong), die theoretisch vermittelt und praktisch eingeübt werden.
- 2) Am 23. bis 24. November findet ein sehr interessantes Wochenendseminar statt, welches sich der Energie der Hände und der Energie des Kluges theoretisch und praktisch widmet. Schon im Vorfeld haben sich Interessenten dazu gemeldet und auch hier empfiehlt es sich bei Interesse zeitig die Teilnahme zu sichern.



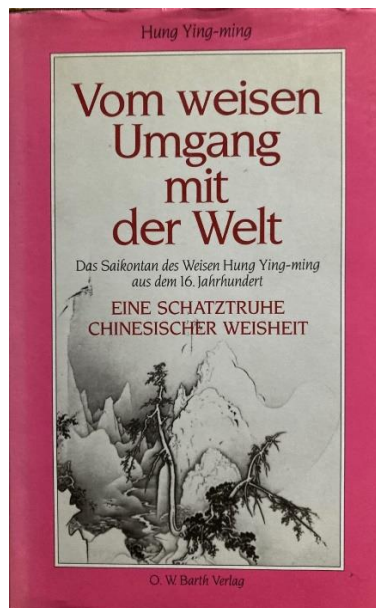
In den Herbstferien (12. bis 27. Oktober) finden wieder Taijiquan- (12. bis 16. Okt.) als auch Qigong- (17. bis 21. Okt.) Intensivtage statt. Nähere Informationen dazu erhaltet Ihr auf Anfrage.

Literaturtipps:

Im Folgenden möchte ich Euch zwei Bücher nahelegen, die es in sich haben und die Seele tief berühren:



Die Bildergeschichte mit dem großen Panda und dem kleinen Drachen ist herrlich einfühlsam gezeichnet und mit berührenden Dialogen zwischen den beiden versehen. Nicht nur für Kinder finden auch Erwachsene in diesem Buch vieles, was unserem Alltag einen Gegenpol liefert. Einfach schön.



Dieses Buch führt mit über 366 Sinnsprüchen in den Umgang mit dem Leben aus der Sicht eines Meisters ein, was gerade in der heutigen Zeit alte/neue Denkweisen darlegt. In Asien ein Klassiker und sehr zu empfehlen

„Wer leichten Schrittes die Welt durchmisst,
der wird von ihr auch nur leise berührt.
Wer sich einlässt auf die Ränke der Welt,
der wird tief in ihr Getriebe verstrickt.
Darum weiss und beherzigt der Edle:
Besser einfach sein
als sich hervortun mit Schläue,
rauhe Gradlinigkeit frommt mehr als gespreizte Artigkeit.“



Für die zweite Jahreshälfte wird es wieder einen Meditationskurs geben. Jedoch nicht mittwochs, sondern Dienstagsabend von 19:00-20:30. Da auch hier eine Teilnehmer Begrenzung (bis 12 Teilnehmende) gilt empfiehlt es sich bei Interesse sich per Mail einen Platz zu sichern. Weitere Infos dazu gibt es auf Anfrage.

Soweit die aktuellen Informationen aus dem Dan Gong. Da auch Sonderveranstaltungen in Planung sind bekommt Ihr dazu entsprechend Nachricht. Euch Allen jedenfalls eine schöne Sommerzeit mit förderlichen Erlebnissen und verbindenden Begegnungen.

**Im Namen des Dan Gong Team herzliche Grüße
Gerhard**