



Rundbrief

Spätsommer 2024



Liebe Dan-Gong Freunde und Freundinnen,

der Sommer hat uns bis jetzt ein erträgliches Wetter beschert und ich hoffe, dass Ihr Alle eine schöne Zeit habt. Unsere Veranstaltungen wie das 29. Taiji-Sommercamp und die zwei Qigong Intensivwochen sind von allen gut angenommen worden und man konnte seinen Übungsstand gut theoretisch und praktisch vertiefen. In meinen freien Tagen konnte auch ich mir Zeit für intensive Naturerlebnisse nehmen. Nun ist bei uns im Dan Gong wieder der Alltag eingekehrt und mit den Planungen für das kommende Jahr habe ich auch schon einige Schritte geschafft.

Einen kleinen Überblick findet Ihr im Folgenden. Bei Fragen dazu, auch in Bezug auf Privattraining, meldet Euch gerne bei mir.



Jin Dan Dao
Weg des goldenen Elixiers

So wird es eine neue, dreijährige Jin Dan Dao (Weg des goldenen Elixiers) Ausbildung geben, deren Termine für das Jahr 2025 feststehen.

Interessenten dafür sollten sich zeitig per Mail oder telefonisch unter 02591-22683 melden, da es nur noch wenige freie Plätze dafür gibt. Auf unserer Homepage finden sich nähere Infos zu den Ausbildungsthemen.

Auch für die Teilnehmenden der bestehenden Ausbildung wird es im kommenden Jahr Vertiefungs- und Fortführungsmöglichkeiten geben. Diese Lehrgruppe erhält gesondert noch weitere Informationen per Mail.



Auch in diesem Jahr gibt es noch interessante Veranstaltungen.

So findet am **Wochenende 14./15. September** ein Qigong Seminar statt, welches in Theorie und Praxis die **Basis-Konzepte des Qigong** wie z.B. Yin-Yang, Wu Tiao (5 Regulationen), Wu Xing (5 Wandlungsphasen), Fang-Sung (Entspannen und Lösen), Haltungsaspekte und Atmung zum Thema hat.

Qigong Intensiv vom 17. bis 21. Oktober

Die Intensivtage erfreuen sich großer Beliebtheit, kann man doch über 5 Tage neues erlernen und vor allem auch gemeinsam einüben. Die Themen beziehen sich auf bewegtes Qigong und stilles Qi Gong wie z.B. Luohan Gong, Organgymnastik, Atem- und Klangpraxis sowie Energie Kreisläufe

Wochenend-Seminar mit dem Thema: Energie der Hände und des Klanges für sich nutzen 23./24. November

Dieses Seminar geht auf die Praxis der Shou Yin (Mudras) theoretisch und praktisch ein als auch auf die Praxis des Tönens wie z.B. die Arbeit mit Vokalen. Die Grundlagen des Atmens als auch der Energiewege werden ebenfalls Thematisiert. Ein wirklich zu empfehlendes Wochenende.

Einführung in die Arbeit mit Frequenzen mittels Stimmgabeln 07./08. Dezember

Hier geht es um Anwendungen mit einer OM-Stimmgabel (136.10 Hz.), mit der Mai Lun/Chakren als auch Organregionen stimuliert werden. Diese „Ton-Punktur“ wirkt sehr tief auf den Körper, den Geist, die Psyche und das Energiesystem aus und ist leicht zu erlernen. Eine Om-Stimmgabel sollte mitgebracht werden (am besten eine mit Schwingungsverstärkern und breitem Auflagekopf: siehe Klangschwingung.de.)



Taiji Sommercamp im Klosterpark



Chen Taijiquan
WCTAG

Taiji Intensiv 12.-16. Oktober

Die Intensivtage finden in einer Kleingruppe mit bis zu 12 Personen statt. Die Themen sind z.B. Zhan Zhuang Gong (Stehen wie ein Baum), Can Si Gong (Seidenübungen) sowie die lange Form des alten und neuen Rahmens.

Interessenten melden sich bitte zeitig und bei Fragen gerne auch telefonisch unter 02591-22683



Meditation

Ab dem 3. September beginnt wieder ein Meditationswochenkurs, der über 10-Mal jeweils dienstags stattfindet. Für Kurzentschlossene besteht noch die Möglichkeit sich einen, der noch wenigen freien Plätze per E-Mail zu sichern. Die Termine dazu sind folgende: 03.09.24-10.09.24-17.09.24-24.09.24-01.10.24-08.10.24-15.10.24-22.10.24-29.10.24-05.11.24-12.11.24-19.11.24



Euch allen noch einen schönen Spätsommer mit vielen tiefgehenden, segensreichen Eindrücken und viel Zeit fürs Üben.

Im Namen des Dan Gong Teams

Gerhard

