



# Rundbrief

## Frühling 2025



**Liebe Dan Gong Freundinnen und Freunde,**  
herzlich Willkommen im Frühling. In der Herbst- und Winter-Zeit mit der zentripetalen, sich zum Zentrum zurückziehenden, Energie konnten wir unseren Lebens-Keim pflegen, unnötiges loslassen und unser „Frühlingserwachen“ vorbereiten. Jetzt hat der Frühling mit den sonnigen Tagen in den letzten Wochen deutlich angeklopft und wir merken, dass es jetzt zentrifugale, nach außen gerichtete Energien sind, welche uns beleben, vielleicht auch inspirieren und motivieren sich diesen Zeiten des Wandels um uns herum zu stellen und auf das Leben zu zugehen. Wer mein Buch „Himmel-Erde-Mensch“ im Regal hat, dem empfehle ich die Seiten 17 bis 26 zu den Themen Leben im Wandel, Wandel im Leben und Polarität zu lesen. Gerade in diesem Jahr strömen starke Energien in unsere Lebensräume, die eine große Transformationskraft innehaben. Diese frischen, verändernden Kräfte wirken sowohl im Außen als auch in unserem Inneren und können unser physisches als auch psychisches Befinden beeinflussen. Oft widmen wir uns nur den äußeren Aspekten des Lebens und vernachlässigen

unser inneres Leben. Haben wir die Methoden unserer Kultivierung gut eingeübt, stehen uns gute Werkzeuge zur Verfügung, mit denen wir uns immer ausgleichen können. Besondere Bedeutung kommt hier unserer Art zu Denken und zu Fühlen zu. Erwinnere Dich: es gibt heilsame als auch unheilsame Gedankenformen. Ebenso sind unsere Gefühlsmuster konstruktiv oder destruktiv. Es gilt, zu erkennen welche Gedanken und Gefühle man nährt, denn letztlich ist es unser mentaler bzw. emotionaler „Fahrstil“ mit dem wir uns in die Balance oder aus der Balance bringen können.

Wollen wir Innen und Außen ins Gleichgewicht bringen, wird es für den modernen Menschen notwendig sich mit „Himmel“ und „Erde“ zu verbinden, was in jeder unserer Zellen deutlich fühlbar wird. Die Harmonie von Himmel-Erde-Mensch (Tian Di Ren) ist bei den daoistischen Meistern ein Konzept, welches sich auch in unseren Übungsmethoden niederschlägt und aufzeigt das diese Ebenen unseres Daseins ausgleichend miteinander verbunden sein sollen. Mit dem Frühling werde ich diese Konzeption in die Thematik des Taijiquan, des Qigong und dem Nei Dan Gong (hier Jin Dan Dao) übungstechnisch aufgreifen, um die Tian-Di-Ren Balance spürbar zu machen.



Im diesjährigen Oster Taijiquan Intensiv vom 12.04. bis zum 16.04. werden neben den Grundübungen Zhan Zhuang Gong (Stehen wie ein Baum), Can Si Gong (seidenfaden Qigong) und der Lao Jia Yilu (erste Form im alten Rahmen) die Aspekte Atmung, Erdung, Dantian Übungen sowie meditative Übungsweise theoretisch und praktisch vermittelt und eingeübt. Bei Interesse kann man für die Nachmittagseinheiten auch eine Waffenform sowie Partnerübungen lernen bzw. überprüfen lassen, was in der Vorbesprechung mit den Teilnehmenden abgesprochen wird. Auch Xin Jia Yilu (erste Form im neuen Rahmen) Praktizierende können nachmittags Korrektur dazu bekommen. Da es in den Intensiv-Tagen eine Teilnehmerbegrenzung von 12 Personen gibt sollten Interessenten sich zeitig einen Platz sichern.

Im diesjährigen 30. Taijiquan Sommercamp werden neben den Taiji Übungen in den Abendveranstaltungen tiefergehende Aspekte zum Atmen, zur Meditation als auch der Arbeit auf Zellebene angeboten. In der Vorbesprechung können Wünsche der Teilnehmenden zu den Themen der Abendveranstaltung mit eingebracht werden. Zhan Zhuang Gong, Cansigong, Laojia Yilu, sowie nach Absprache Waffenform und Partnerübungen sind die Hauptthemen des diesjährigen Camps. Die Teilnehmerbegrenzung im Sommercamp sind 25 Personen. Da wir auch das 30-jährige Jubiläum unserer Sommercamps feiern wollen, sollte man sich auch hier zeitig einen Platz sichern.



## Jin Dan Dao Weg des goldenen Elixiers

Alle unsere Qigong Veranstaltungen legen auch das Fundament für das Jin Dan Dao (JDD) und in den Qigong Oster Intensivtagen (vom 17.04. bis zum 21. 04.) wird ebenfalls die Verbindung und Harmonisierung mit den Ebenen Himmel und Erde theoretisch und praktisch erschlossen. Hier wird es nötig die Übungen bis auf die Zellebene erfahrbar zu machen. Somit werden auch die grundlegenden Atemmethoden sehr detailliert vorgestellt, ausgearbeitet und mit der Klangkraft zusammengefasst. Ebenso werde ich neue Gymnastische Übungen vorstellen, mit denen man sowohl Himmels- als auch Erd-Energie aufnehmen kann und darüber hinaus auch negativ Energien aus den Organen abfließen lassen und negative Verbindungen auflösen kann. Sicher ein tiefgreifendes Üben und Verstehen mit dem man sich neue Ebenen erfahrbar machen kann. Auch hier gilt die Teilnehmerbegrenzung von 12 Personen.



## Meditation

Diese Veranstaltung (vom 29.05. bis zum 01.06.) richtet sich an Personen mit vorwiegend spiritueller Ausrichtung. Themen sind die Reinigung der acht Mai Lun/Chakras, Verbindung zum Himmel und der Erde mit Kōutouchán/Mantra/Gebet in Bewegung, dessen Wirkungen sich physisch bis in die Zellebenen wahrnehmen lassen. Im Anschluss an die vorbereitenden Übungen folgt eine längere „Sitzung“, in der man höhere Ebenen des Meditierens im stillen Sitzen erfahren kann. Die Teilnehmerbegrenzung liegt hier bei 10 Personen, damit wir bei gutem Wetter das Meditationshaus am Retreat-Center nutzen können. Dort werden wir in einem Kristall-Kreis sitzen können, welcher ein starkes Kraftfeld innehat. Interessenten sollten sich zeitig melden, da nur noch einige Plätze frei sind.

Über die Frühlingsveranstaltungen hinaus gibt es nun wieder die Möglichkeit Taijiquan und Qigong im Privatunterricht mit mir abzusprechen. Das können bis maximal 4 Personen sein, was die Kosten für eine Person merklich verringert. Dieses sollte mit mir telefonisch unter 02591-22683 abgesprochen werden. Am besten erreicht man mich ab 13:00 bis 18:00.



Nach sieben Jahren mit monatlichen Lehrbriefen, in denen die grundlegenden Übungsmodule des JDD vorgestellt wurden, habe ich mich dazu entschlossen, diese vorübergehend, ab Ende Vol. 7 Brief 9, einzustellen. So kann ich mich mehr der persönlichen Betreuung der lernenden Personen und meinen eigenen künstlerischen Vorhaben widmen.



Euch allen wünsche ich in dieser Zeit des Frühlingserwachen die Einsicht, dass die Energien des Frühlings, die ja energetisch auch im menschlichen Organismus wirken, für ein inneres Frühlingserwachen zu nutzen und mit Eigenverantwortung das innere Reifen zu fördern.

Von Meister Li, Jia Cheng kommen herzliche Grüße und die besten Wünsche für ein weiteres Reifen der inneren Saat.

Meister Ma, Fan Pu formulierte unsere Bemühungen in den praktizierten Methoden als ein „Erinnern, was wir vergessen haben“ bzw. ein „Finden, was wir verloren haben“. Damit ist auch gesagt, dass wir alles in uns haben und es nur zur Reife, ins Leben, gebracht werden braucht.

**So wünsche ich Euch allen, auch im Namen des Dan Gong Teams, ein frühlingshaftes Erinnern, damit wir wie ein/e Gärtner/in die in uns angelegten Keime zur Reife bringen.**

**Herzlichst**

**Gerhard**