



Rundbrief

Herbst 2026

Liebe Freundinnen und Freunde des Dan Gong,

wieder einmal steht der Herbst vor der Tür und offeriert uns schon jetzt ein buntes Bild. Vielleicht hat sich nach dem äußeren Feuer auch das innere Feuer etwas abgekühlt, damit wir unsere Lebenspflege balancierter fortführen können. Die Energie des Feuerpferdes kann uns auch re-motivieren. Daher schaut einmal, was Ihr schon an Übungen, Werkzeugen und Methoden habt. Welche Zielsetzungen verfolgt Ihr auf Eurem Weg und was sucht Ihr? Ist es nicht so, dass wir alles was wir suchen in uns selbst finden können? Meister Ma, Fanpu formulierte das für unsere Übungspraxis so:

„Wir erinnern uns, was wir vergessen haben.“

und:

„Wir finden wieder, was wir verloren haben.“

Letztlich finden wir alles schon angelegt in uns selbst, daher geht es darum in uns das zu verwirklichen, was wir leben wollen. Sicherlich finden wir in der modernen Welt vieles was uns jedoch eher von dem Ablenkt was wir wirklich wollen. Folgen wir dem materiell ausgerichteten Wollen, finden wir leider zu oft nur kurzfristige Befriedigung und sammeln nur Ersatzbefriedigungen anstatt mit ganzem Herzen wirklichen Frieden, Liebe und Balance in uns zu verwirklichen. Viele Meister sagen, dass die Ursache unserer Verirrungen in der Art unseres Denkens und Fühlens zu finden sind. Kann das auch bei mir selbst so sein? Benutze ich eher unheilsame Gedanken oder eher heilsame Gedanken? Lösen meine Gefühle entsprechende Gedanken aus, oder sind es die Gedanken welche Gefühle auslösen? Müssten wir nicht auch das Denken richtig erlernen? Jedenfalls sind wir nicht Gedanken oder Gefühle, sondern wir haben Gedanken und Gefühle. Bin ich mir darüber bewusst wie ich Denke oder Fühle? Wer oder was ist die Quelle des Denkens und Fühlens? Wie auch immer, es liegt in der eigenen Verantwortung zu erkennen bzw. zu unterscheiden ob Denken und Fühlen und damit auch das Handeln konstruktiv oder eher destruktiv formuliert ist. Mit unserer Energiearbeit haben wir wirkungsstarke Werkzeuge an der Hand, um Denken und Fühlen heilsam für unseren Lebensweg zu gestalten.



In diesem Herbst finden wieder Intensivtage statt in denen wir tiefer in unsere Künste vordringen können und so sind Atmen, Gedanken- und Gefühls-Regulation Themen sowohl im Taijiquan als auch im Qigong.



**Chen Taijiquan
WCTAG**

Vom 18.10. bis zum 22.10.26 gibt es das Herbst Intensiv mit Training über 3 Stunden vormittags und 3 Stunden nachmittags. Inhalte sind Zhan Zhuang Gong (Stehen wie ein Baum), Can Si Gong (Seidenfaden Qigong), Lao Jia Yilu (erste Form des alten Rahmens) sowie Tui Shou Routinen. Weitere Inhalte wie z.B. Stockgrundübungen oder Schwertform sind nach Absprache möglich. Für 2027 ist wieder ein Neujahres Taijiquan Intensiv vorgesehen (**von 02.bis06. Januar**). Alle Intensivtage haben eine Teilnehmer Begrenzung von 12 Personen. Sichert Euch zeitig einen Platz.



**Jin Dan Dao
Weg des goldenen Elixiers**

Unsere Qigong Intensivtage thematisieren Qigong Grundlagen und führen zur Praxis bzw. auf den Weg des goldenen Elixiers (Jin Dan Dao). Im Herbstintensiv **vom 23.10. bis zum 27.10.26** klären wir auch die Aspekte des Denkens und Fühlens und stellen regulative Techniken zur Balance des inneren Befindens theoretisch und praktisch vor. Interessierte melden sich bitte zeitig.

Ein Besuch unseres Meisters Li, Jiacheng ist für Ende März 2027 geplant. Nähere Infos dazu erhaltet Ihr im nächsten Rundbrief. In Kürze findet Ihr auch Termine für 2027 auf unserer Homepage

Habt Ihr Fragen oder Anregungen meldet Euch gerne per Mail oder Telefon (02591-22683).

Genießt den bunten Herbst und seid herzlich begrüßt.

Gerhard