



DEUTSCHLAND

UN(D)ENDLICH ENTSPANNEN

Taijiquan und Qigong im Alltag
09. bis 11. Juni 2017 in Frankfurt

**Kongress des Taijiquan & Qigong
Netzwerkes Deutschland e.V.**

In Kooperation mit der Deutschen Qigong Gesellschaft

DEUTSCHE



QIGONG
GESELLSCHAFT e.V.

DAS NETZWERK LÄDT EIN ZUM KONGRESS VOM 9. – 11. JUNI 2017 NACH FRANKFURT/MAIN

Taiji und Qigong im Alltag

Tagtäglich müssen wir mit vielen Anforderungen am Arbeitsplatz und in der Familie zurecht kommen. Zusammen mit unserer Gesundheit will das täglich organisiert und gemanagt werden. Zunehmend wird all dies als Stress erlebt. Wirksame Antworten auf diese alltäglichen Herausforderungen bieten Taiji und Qigong. Welchen Stellenwert Taiji und Qigong für die Gestaltung von Alltagssituationen haben können, steht im Fokus des diesjährigen Netzwerkkongresses. Unter dem Titel „Taiji und Qigong im Alltag“ widmen sich erfahrene Referenten und Trainer in 14 Workshops und Vorträgen unterschiedlichen Facetten dieser Thematik. Zum Auftakt des Kongresses stellt Friederike Beier erstmalig die Ergebnisse ihrer wissenschaftlichen Untersuchung nach der langfristigen Wirkung von einer regelmäßigen Taijiquan-Praxis vor. Weitere Angebote am Samstag beleuchten Themen wie „Kampfkunstprinzipien im Alltag“, „Wie Angst den Körper blockiert“ oder „Mit Taijiquan und Qigong den Schulalltag beleben“. Abgerundet wird das abwechslungsreiche Programm am Sonntagvormittag mit einem Vortrag zur Neuroplastizität. Hier trifft Bewegungskunst auf Wissenschaft. Wir freuen uns sehr, dass wir viele kompetente Referenten und Trainer aus verschiedenen Bereichen der Körperarbeit gewinnen konnten. Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Inspiration und einen regen fachlichen Austausch.



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

TeilnehmerInnen

Der Kongress richtet sich an interessierte Laien, Fachleute und Forschende, denen effektive Bewegung und Entspannung im Alltag ein Anliegen sind.

Zur Veranstaltung

Am Freitag und am Sonntag findet jeweils eine Veranstaltung statt. Am Samstag gibt es vier Blöcke mit je drei parallel laufenden Veranstaltungen. Zwischen jedem Block gibt es eine halbstündige Pause.

Pausengetränke während der Veranstaltung sind in der Tagungsgebühr enthalten.

Essen und Übernachtung muss separat gebucht werden.



KONGRESSPLAN

FREITAG, 09.06.2017

- 18.00 – 18.30 Warm-up – Taiji und Qigong zum Kennenlernen mit Dirk Ortlinghaus
- 19.00 – 19.30 Eröffnung
- 19.30 – 20.30 Das Leben leibhaftig meistern – Vortrag und Diskussion mit Friederike Beier

SAMSTAG, 10.06.2017

- 07.30 – 08.00 Warm-up – Guolin-Qigong im Park – Birgit Bartl
- 09.00 – 10.30 1. Block
- Wie Angst den Körper blockiert – Susanne Ritz
- Der Taiji-Stand – Im Leben (be)stehen – Robin Saar
- Den inneren Übungsraum erweitern – die Alltagsintegration verbessern – Harald Xander

Pause

- 11.00 – 12.30 2. Block
- Jenseits der Worte – Taiji eben – Thomas Luther-Mosebach
- Tierbilder – Katja Mergheim
- Wirbelnde Hände – Rolf Weber

Pause

Mittagessen



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

SAMSTAG, FORTSETZUNG

14.00 – 15.30 3. Block

Qigong, EFT, geistiges Heilen – Peter Fehr

Anxi – Die Pause im Alltag – Haike Rausch

Mit dem Seidentuch Qi sichtbar machen – Stephan Röll

Pause

16.00 – 17.30 4. Block

Mit Taijiquan und Qigong den Schulalltag beleben – Susanne Daig

Kampfkunstprinzipien im Alltag – Matthias Schader

Qigong und Krebs – Adrian Schmieder

Pause

Abendessen

19.00 – 22.00 Abendprogramm

SONNTAG, 11.06.2017

07.30 – 08.00 Warm-up – Guolin-Qigong im Park – Gisa Bergmann

09.00 – 11.30 Wie wir mit Qigong unser Gehirn formen und verändern – Vortrag mit Dieter Bund

12.00 Gemeinsames Mittagessen – Ausklang

DIE STATIONEN

Das Leben leibhaft meistern

Erfahrungen im Taijiquan auf Basis einer wissenschaftlichen Studie

Wenn wir regelmäßig Sport treiben, steigern wir in der Regel unsere körperliche Fitness und verbessern unsere Motorik. Und was bewirkt Taijiquan, wenn wir es längerfristig praktizieren? Oder, anders gefragt: Was ‚macht‘ Taijiquan mit uns? Dieser Frage ist Friederike Beier in einer wissenschaftlichen Studie im Rahmen eines Promotionsverfahrens an der Universität Bayreuth nachgegangen. Hierzu wurden 20 Praktizierende mit einer Übungserfahrung zwischen 3 und 28 Jahren in etwa einstündigen Interviews befragt. Ausgehend von einem kurzen Vergleich antiker philosophischer Vorstellungen in China und Europa stellt der Vortrag alltags- und lebenspraktische Wirkungen vor, die die Interviewpartner dem langfristigen Üben von Taijiquan zuschreiben.

Friederike Beier | Freitag 19.30 – 20. 30 | Vortrag mit anschließender Diskussion

„Wie Angst den Körper blockiert“

Ängste im Körper, wo sie sich festsetzen und wie sie sich auswirken.

Jeder Mensch hat verschieden Ängste in sich, die er mit sich herumträgt. Manche Ängste kann man wahrnehmen und manche auch nicht. Jedoch ist es so, dass sie den Körper an verschiedenen Stellen blockieren. Dazu unterscheidet ich drei Formen von Angst, die sich an unterschiedlichen Stellen festsetzt: in den Gelenken, in den Organen und in den Muskeln, Sehnen oder Nerven. Je nachdem in welchem der drei Bereiche sie sich festgesetzt



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

hat, hat die Angst somit unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper. Der Workshop geht dabei auch darauf ein wie Ängste, die sich an bestimmten Stellen festsetzen Auswirkungen auf andere Stellen haben, die zunächst nicht damit in Verbindung zu stehen scheinen. So z.B. organische Leiden die sich auf die Beweglichkeit auswirken.

Susanne Ritz | Samstag 9.00 – 10.30 | Vortrag mit Übungen

Der Taiji-Stand – Im Leben (be)stehen

Meditation – Reflexion – Intervention

Wie stehe ich im Leben da? Welchen Stand(punkt) möchte ich einnehmen? Die Standmeditation eröffnet Wege zur Reflexion über die eigene im Leben eingenommene Haltung und Position. Was kann ich tun, um fest im Leben zu (be)stehen?

Das Anwenden von gezielten Atemübungen des Chen Stils und das Einüben von einfachen, alltagstauglichen Bewegungsabläufen lassen Bewusstsein für die eigenen Haltung entstehen und bieten gleichzeitig die Chance, sowohl dem eigenen Körper als auch dem im Leben angestrebten Standpunkt zu mehr Stärke und Klarheit zu verhelfen.

Robin Saar | Samstag 9.00 – 10.30 | Workshop mit Übungen

Den inneren Übungsraum erweitern – die Alltagsintegration verbessern

Innere Bewegung im Qigong

Die Integration und Vertiefung von Qigong im und durch den Alltag ist eine schwierige Stufe des Lernfortschritts. Da wir den Alltag nur bedingt an unsere Qigong-Formen anpassen können, kann es hilfreich sein, unsere Qigong-Formen dem Alltag anzupassen. Je mehr wir die wesentlichen Prinzipien des Qigong im ganz konkreten Sinne körperlich verinnerlichen, desto mehr Möglichkeiten bietet uns unser innerer Bewegungsraum. Harald Xander hat mit intendons einen systematischen Zugang zu unserem inneren Bewegungspotential entwickelt, der sehr gut mit traditionellen Formen des inneren Qigong harmoniert und deren zentrale Bedeutung in der Energiearbeit körperlich spürbar werden lässt. Der Vortrag bietet einen Einstieg in die innere Bewegung mit vielen praktischen Beispielen.

Harald Xander | Samstag 9.00 – 10.30 | Vortrag mit Übungen

Jenseits der Worte. – Taiji eben!

Taiji mit jungen Geflüchteten ohne Deutschkenntnisse

Taiji zu unterrichten, ohne meine üblichen Worte dafür benutzen zu können, vertieft mein Verständnis dieser Kunst und meine Praxis enorm. Wie mache ich Entspannung, Erdung, Zentrierung anschaulich. Wie schaut sich das an im Leben, im Alltag von Menschen? Wie verkörpere ich es? Was hat Wiedererkennungswert? Was bringt Ein-Sicht? „Taiji-Erinnerung ist ähnlich der Traum-Erinnerung“, sagte meine erste Taiji-Lehrerin Katya Delakova. Wo die Worte fehlen, darf ich spontaner, körperlicher, verrückter, traumtänzerischer werden. Bei den Jugendlichen aus Nordafrika, Albanien und Afghanistan kommt das gut an. Wir entdecken da alle was Neues.

Thomas Luther-Mosebach | Samstag 11.00 – 12.30 | Workshop mit Übungen



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

Tierbilder im Taijiquan, Qigong und Tanz und ihre Bedeutung für den Alltag

Im Taijiquan, Qigong und Tanz begegnen uns Tierbilder wie der Kranich, den Schweif des Pfauen streichen, der Bär, die Schlange, der Affe oder auch der Tiger. Wir erforschen die Wirkung dieser Tierbilder und ihre Bedeutung für unseren Alltag. Dabei wechseln wir zwischen Form und freiem Ausdruck und arbeiten stilübergreifend sowohl mit als auch ohne Musik. Wir beschäftigen uns mit Ansätzen aus der Psychologie, wie dem Tier als archetypischem Symbol und lernen die embodiment-Ansätze kennen, die das Konzept der Verkörperung bzw. Verleiblichung beinhalten. Diese beschreiben den engen Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Geist, Körper sowie der Umwelt, die auch als „zirkuläre Kausalität“ oder „Bidirektionalität“ beschrieben wird. Die Art der Bewegung kann daher einen Einfluss haben auf den Affekt, das Verhalten, die Kognition und die interpersonalen Beziehungen. Verbindungen ziehen wir auch zu der 5-Elemente-Lehre der TCM. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Katja Mergheim | Samstag 11.00 – 12.30 |
Workshop mit Übungen



Wirbelnde Hände Lun Shou

Partnerübung des Lee Stils

In der Partnerübung man greift sich an den Händen und bewegt sich, im Stand oder mit Schritten. Es gibt eine Vielzahl an Inhalten und Aspekten, die bei dieser Übung in den Vordergrund gebracht werden können. Unterteilt ist alles in zwei Hauptaspekte: Yin – Yang. Bei den Yin Aspekten (die Grundlage, das Yang baut auf dem Yin auf) spielt das langsame Fließen selbst, das große Nachgeben eine große Rolle, und wie das Geistige eingerichtet wird, auf was es achtet, wovon die äußeren Bewegungen „gefärbt“ sind, was es bedeutet „mitten drin“ zu sein, wie Einheit in der Zweiheit entsteht, wie Gelöstheit und Verwurzelung entstehen und geschehen. Bei den Yang Aspekten wird das Fließen schneller, die Gelöstheit wichtiger, der kämpferische Aspekt wird deutlicher, und auch die Möglichkeiten, sich in zu viel Absicht zu verlieren, wird immer größer.

Wenn es darum geht, den Partner außer Balance zu bringen steigt u.a. die Gefahr die inneren Aspekte aufzugeben, Festigkeit entsteht, die Verwurzelung wird weniger, die Trennung größer, der Erfolg geringer. Es gibt sechs Richtungen beim außer Balance bringen. Wir werden uns in die Aspekte hineinarbeiten, Verstehen und Erleben lernen.

Rolf Weber | Samstag 11.00 – 12.30 | Workshop



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

Qigong, EFT, geistiges Heilen

Selbsthilfe in aktuellen Krisen

Der gute Wille reicht oft nicht für den Ausstieg aus starken Emotionen, „wenn Knöpfe gedrückt wurden“. Meditation und Qigong ist hilfreich, das braucht aber Übung und Erfahrung. EFT (Emotional-Freedom-Technique) kann unter Umständen schnell „herunterbringen“. Es ist einfach zu vermitteln, praktisch überall anwendbar. EFT verbindet: Akupressur, Selbstwahrnehmung, Sprache/Gefühl, das innere Lächeln/die Selbstliebe, die Anerkennung dessen was ist, einschließlich dem Loslassen. Es können Symptome gemildert werden, auch Einsichten und ein Lösen von blockierten Gefühlen sind möglich. Der Referent berichtet von seinen Erfahrungen und führt in ein EFT-System ein.

Peter Fehr | Samstag 14.00 – 15.30 | Vortrag mit Übungen

Anxi – Die Pause im Alltag

Natural Moments – Entspannung in Bewegung

Pause als Methode, eine neue Perspektive. Natural Movements, Vitalität auf einfache natürliche Art.

Viele Qigongpraktizierende fragen sich, wie sie die Wirkungen von Qigong dauerhaft in ihren Alltag integrieren können. Wie ist es möglich, die im Qigong erfahrene Harmonie, Vitalität oder das Schmelzen mit allem Sein dauerhaft zu erfahren? Im „Kurzen Weg“ beginnt man grundsätzlich mit dem Resultat. Diese Sichtweise hat eine

Leichtigkeit in allem Tun zur Folge. Im Vortrag wird dieses Konzept näher vorgestellt und mit Herangehensweisen aus der Qigong-Praxis verglichen, um eine neue Sichtweise auf das Leben, unser Sein und Tun kennen zu lernen. Der Workshop stellt die Methode des „Anxi“ – oder auch Pause nach Meister Shangshi vor. Außerdem lernen die TeilnehmerInnen die „Natural Moments“ aus dem „Kurzen Weg“ kennen. Die leicht zu erlernenden Bewegungen entspannen, dehnen und kräftigen die Muskulatur und öffnen die Gelenke. Die Bewegungen werden ohne jedwede Anstrengung in Entspannung und Leichtigkeit ausgeführt und können sogar lang bestehende Blockaden schnell lösen.

Haike Rausch | Samstag 14.00 – 15.30 | Vortrag mit Übungen

Taiji Seidentuch

Schön, nützlich und alltäglich im Gebrauch

Die Zeit, in der Menschen mit einem Stock in der Hand durch Stadt und Land gingen, ist passé und andere Taiji Waffen sind aus gutem Grund verbannt und verboten. In unserem Alltag sieht man Spazierstöcke, Regenschirm und Fächer eher selten. Aber ein Halstuch, ein Schal oder Kopftuch begegnet uns im Straßenbild laufend. Es ist das Taiji Spielzeug, das in jedem Haushalt in Deutschland schlummert und vor sich hin träumt. Es kostet wenig, ist schön, praktisch und tagtäglich im Gebrauch. In diesem Workshop soll es zum Taiji Seidentuch erwachen. Vielleicht sieht man es bald öfters in unseren Parks fliegen und diese beleben. Das Seidentuch entwirft Zeichnungen im Flug seiner Bahn. Kunstreich elegante verwirbelte Spuren. Im Workshop werden die wichtigsten Grundtechniken in freier Bewegung gezeigt. Partnerübungen machen die praktischen Anwendungen erfahrbar.

Stephan Röhl | Samstag 14.00 – 15.30 | Workshop

Bitte mitbringen: Tücher, am besten aus Seide oder Baumwolle, quadratische (min. 80x80cm) oder auch Schals (min. 40cm x120cm).



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

Wie man mit Taijiquan und Qigong den Schulalltag beleben kann

Mit einfachen Übungen viel bewirken

Es werden Methoden vorgestellt aus dem Bereich Kinesiologie und Taijiquan, die sich im Umgang mit schwierigen Klassen im Schulalltag bewährt haben und den Kinder die Möglichkeit geben, sich im Unterricht genügend zu bewegen und zu einem besseren Körpergefühl zu finden.

Im Schuljahr 2007/08 übernahm ich eine enorm schwierige dritte Klasse. Es war ständig laut, einige Kinder waren so gut wie gar nicht zu erreichen – sie schrien herum, standen auf, liefen herum, griffen andere an und arbeiteten kaum mit. Schon beim geringsten Anlass ging die Klasse durch wie eine Herde nervöser Rennpferde. Um dem entgegenzusteuern, begann ich mit entspannender Partnermassage, dem Rücken klopfen. Außerdem machte ich immer wieder kinesiologische Übungen, wie das Klopfen der Blackoutpunkte, um die abgeschalteten Kinder wieder ins Boot zu holen. Die Erfolge ermutigten mich weiterzumachen und den Kindern Taijiquan beizubringen. Der Vortrag gibt einen Einblick in meine Arbeit in Schulklassen, die ich jetzt seit fast 10 Jahren betreibe.

Susanne Daig | Samstag 16.00 – 17.30 | Vortrag mit Übungen

Kampfkunstprinzipien im Alltag

Der positive Nutzen der Kultivierung von Taijiquan-Kampfkunstprinzipien für den Alltag

In der Inneren Kampfkunst Taijiquan wurde zum Erreichen der Kampffähigkeit weniger Wert auf das Erlernen von Techniken und dem Entwickeln einer äußeren Kraft gelegt. Das Kultivieren sogenannter innerer Qualitäten steht im Training im Vordergrund.

Im Seminar wird ein kurzer Überblick über die relevanten inneren Qualitäten des Taijiquans gegeben und einige ausgewählte anhand von Übungen vertieft. In einem dritten Schritt wird der Frage nachgegangen, wieweit diese Qualitäten außer der Fähigkeit, eine körperliche Auseinandersetzung zu bestehen, noch weiteren Nutzen für unsern Alltag haben können.

Matthias Schader | Samstag 16.00 – 17.30 | Vortrag mit Übungen

Qigong und Krebs

Welche Rolle kann dabei das energetische Heilqigong spielen?

Qigong wird immer mehr mit wissenschaftlichen Studien weltweit untersucht, um herauszufinden, ob die positiven Erfahrungen der Praktizierenden auch wissenschaftlich validiert werden können. Ein Studienschwerpunkt ist dabei das Qigong bei Krebspatienten, welches mittlerweile ziemlich gut untersucht ist. Lebensqualität, Depressionen und Stressempfinden können sich durch regelmäßiges Qigong-Training wahrnehmbar und wissenschaftlich messbar verbessern. Auch die Immunfunktion kann, nicht nur bei Krebspatienten, verbessert werden. Weiterhin wird ein kritischer Blick auf die Qualität der vorgestellten Studien geworfen.

Anhand der Studien wird aufgezeigt, vor welchen spezifischen Herausforderungen die Qigong Forschung steht, um auch zukünftig hochwertige Studien zu publizieren, die es vielleicht bald jedem Arzt möglich machen, das



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

Qigong bei gewissen Erkrankungen physischer oder psychischer Art, mit gutem Gewissen zu „verschreiben“ bzw. zu empfehlen. Sinn und Zweck der Forschung kann es nur sein, das Qigong weiter bekannt zu machen und seine positiven Gesamteffekte, wissenschaftlich beschrieben, der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen.

Adrian Schmieder | Samstag 16.00 – 17.30 | Vortrag mit Übungen

Wie wir mit Qigong unser Gehirn formen und verändern

Qigong, Meditation und selbstgesteuerte Neuroplastizität

Der Blick ins Gehirn wirft ein neues Licht darauf, welche Möglichkeiten wir mit Qigong, Achtsamkeitstraining und Meditation haben, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, unsere Fähigkeit im Umgang mit Alltagsbelastungen zu verbessern.

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften zeigen, dass wir allein durch unser Denken und den Fokus unserer Aufmerksamkeit unser Gehirn gezielt formen und optimieren können. Diese Formbarkeit des Gehirns nennt man Neuroplastizität. Gedanken haben eine direkte Auswirkung auf unser biologisches Gehirn, unsere Emotionen und Energie. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit und innere Haltung auf für uns nützliche und positive Erfahrungen richten, führt dies mit der Zeit zur Bildung neuer Nervenstrukturen in wichtigen Gehirnregionen. Dies stärkt wiederum unsere körperliche und psychische Gesundheit. Der Umgang mit Belastungen und den Herausforderungen des Alltags fällt uns leichter. Wir sind weniger anfällig für Stress, sind gesünder und glücklicher.

Der Vortrag gibt einen spannenden Einblick in unsere neuronale Innenwelt. Er zeigt Möglichkeiten, die jeder von uns im Alltag hat, um einen positiven Einfluss auf die Struktur von Gehirn und Körper zu nehmen. Beispiele und Übungen zeigen, wie und warum wir mit Gedanken, Meditation und Vorstellungskraft unser körperliches und psychisches Wohlergehen verbessern. Am Beispiel des Inneren Lächelns wird erfahrbar, wie sich Qigong und das Training der selbstgesteuerten Neuroplastizität ergänzen und vertiefen.

Dieter Bund | Sonntag 9.30 – 11.30 | Vortrag mit Übungen





UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

DIE REFERENTINNEN IN ALPHABETISCHER REIHENFOLGE



Friederike Beier

Freiberufliche Markt- und Sozialforscherin; praktiziert Taijiquan und Qigong seit 1999; Kursleiterin des Tai-Chi Dao-In Zentrum Heidelberg e.V. Derzeit laufendes Promotionsvorhaben über Taijiquan an der Universität Bayreuth.



Dieter Bund

Qigong-Lehrer, zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität und langjähriger Verlagsmanager. Ausbildung u.a. bei Master Mantak Chia, Master Li Junfeng, dem amerikanischen Neuropsychologen Dr. Rick Hanson und der Familientherapeutin sowie Achtsamkeitslehrerin Linda Graham.



Susanne Daig

Studium für Lehramt Grundschule in Würzburg, seit 1988 als Lehrerin an Grundschulen der Stadt Aschaffenburg tätig. März 1996 bis Dezember 1998 Ausbildung zur Taijiquan-Lehrerin bei Jürgen Kuhn. Ab 1994 zusätzliche Weiterbildungen im Bereich Kinesiologie: Brain-Gym I und II, Psychokinesiologie 1-4, Neuralkinesiologie 1 und 2. Fortbildungen bei Zuzana Sebkova-Thaller, Dr. Werner Wienand.



Peter Fehr

Seit 1976 darstellender Künstler mit Gastspielprogrammen. Seit 1980 Seminarleiter für Theaterspiel/Clownimprovisation; Regie; Theaterpädagogik. Seit 1989 Anwendung geistiger Heilweisen, insbesondere Reiki-ähnliche Systeme, buddhistische Meditation, EFT. Seit 1992 Qigong-Lehrer in Einzelunterricht, in Gruppen und mit behinderten Menschen.



Thomas Luther-Mosebach

Diplompädagoge, gründete 1985 das Giessener Zentrum für Bewegungskunst und ist seit 24 Jahren im hessischen Strafvollzug als Tai Chi-Lehrer in der Mitarbeiterfortbildung sowie im Schulbereich einer Jugendhaftanstalt tätig. Er leitet Aus- und Fortbildungen zum Thema Tai Chi mit Jugendlichen.



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN



Katja Mergheim

Taijiquan- und Qigong-Lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin (MA), Heilpraktikerin (Psychotherapie), freie Forscherin, Juristin und Mediatorin. Masterstudium der Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Heidelberg sowie Jura in Freiburg i. Brsg. Selbstständige Unterrichtstätigkeit in Taijiquan und Qigong seit 1995. Masterthesis zum Thema „Experiencing beauty: Der heilende Faktor ästhetischer Erfahrung in den künstlerischen Therapien und seine Relevanz bei Parkinson.“, letzte Forschungsarbeit über Prävention durch die künstlerischen Therapien für die Alanus Hochschule in Alfter.



Haike Rausch

Haike Rausch unterrichtet bewegtes und stilles Qigong. Seit 2001 in Frankfurt. Sie wurde von Mantak Chia und Carsten Dohnke zur Qigong-Lehrerin ausgebildet. Seit 2008 ist sie zudem Schülerin des Dzogchen-Lehrers Shangshi aus China und fährt regelmäßig zur Fortbildung nach China.



Susanne Ritz

Dipl. Ing. Architektur. Susanne Ritz ist vom Netzwerk zertifizierte Qigong-Ausbilderin und Taijiquan-Lehrerin. Sie unterrichtet RoliBall; ist spezialisiert auf Qigong und die inneren Energien. Sie praktiziert seit 1993 Taijiquan und Qigong und hat seit 2009 eine eigene Schule, Taiji am Neuhof.



Stephan Röll

Dipl. Sozialpädagoge. Lernt seit 1979 vom Lee-Familien-System insbesondere Tai Chi. Gründete 1990 die Tai Chi Schule Hanau. Verdient damit hauptberuflich seine Reisschalen. Ist vom Netzwerk zertifizierter Ausbilder für Taijiquan und Lehrer für Qigong.



Robin Saar

Diplom-Sozialpädagoge, Zertifizierter KungFu- und Taijiquan-Lehrer, Inhaber und Leiter der Yu Shui Dao Kung Fu School Germany, enger Schüler von Großmeister Chen Zhaosen aus Chenjiagou/VR China, Studium der chinesischen Sprache und Kultur.



Matthias Schader

Studium der Erziehungswissenschaften, Soziologie und Psychologie an der Uni Mainz. Ausbildung im Tai Chi Chuan und Qigong seit 1988 bei verschiedenen Meistern mit den Schwerpunkten: Yang- u. Chen-Stil Tai Chi Chuan, Hsing I Chuan, Waffenformen (Schwert, Säbel, Stock,



UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

Speer, Doppelsäbel), verschiedene Qigong-Stile, daoistische Innere Alchemie und Meditation. Meisterschüler von George Xu, San Francisco. Unterrichtet seit 1992; seit 2004 Leiter des Studios für Daoistisches Kung Fu in Eltville am Rhein. 2012 Ernennung zum Meister der WACIMA (Worldwide Association for Chinese Internal Martial Art).



Adrian Schmieder

Diplom Biologe, Heilpraktiker für Hypnosetherapie und Trainer für energetisches Heilqigong, Tai Chi und Kung Fu. Unterrichtet unter anderem an einer TCM Klinik in Offenbach, einer Reha Klinik in Frankfurt und an der Uniklinik Frankfurt für Krebspatienten und Mitarbeiter.



Rolf Weber

Ausbildung 1975-1982, inklusive 3 Jahre Vollzeitausbildung in London bei Großmeister Chee Soo im Lee Stil. 5 Jahre Lehrtätigkeit an der Frankfurter Goethe Universität. Seit 1982 leite ich hauptberuflich meine Schule für altchinesische Bewegungskunst, Atmung und Meditation. Aufbauendes Kurssystem, Wochenendzusatzkurse und Lehrerausbildungen. Schwerpunkte: Taijiquan, Qigong, Feng Shou Windhand Kungfu, taoist. Meditation, Chi und Li Energiearbeit.



Harald Xander

M. A. (West-/Ostslawische Philologien, Philosophie), Theaterwissenschaftler, Vertriebsmanager, Unternehmensberater, Organisationsentwickler, Coach, Autor, Verleger, Seminarleiter, Schauspieler, Qigong-Lehrer mit Schwerpunkt Chi Nei Tsang, M. A. Slavische Philologien und Philosophie, Psychodrama und Organisationsentwicklung (Moreno Institut), Mitglied der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V.; Begründer von intendons und des Faszien-Coaching





UN(D)ENDLICHENTSPANNEN

VERANSTALTUNGSINFOS

Ort

Frankfurt (60528), hoffmanns höfe, Heinrich-Hoffmann-Straße 3

Teilnahmegebühr inklusive Pausengetränke und Abendveranstaltung.

Während der Veranstaltung stehen Pausengetränke zur Verfügung: Kaffee, Tee und (Bio-)Säfte

Alle Tage:	180 EUR	160 EUR *
Samstag:	150 EUR	130 EUR *
Sonntag:	60 EUR	40 EUR *
Freitag:	60 EUR	30 EUR *

* Frühbucherrabatt bis zum
28.02.2017/Mitglieder des TQN
und der Deutschen Qigong
Gesellschaft

Verpflegung

Die hoffmanns höfe bieten ihren Tagungsgästen ein Catering. Bitte buchen Sie die gewünschten Mahlzeiten mit Ihrer Anmeldung. **Abendessen:** 10 EUR / **Mittagessen Samstag** mit Kaffee und Kuchen: 14 EUR /

Mittagessen Sonntag: 11 EUR

Unterkunft

hoffmanns höfe | Heinrich-Hoffmann-Straße 3 | 60528 Frankfurt | www.hoffmanns-hoefe.de

Einzelzimmer: 69 EUR mit Frühstück. Der Veranstalter hat ein Zimmerkontingent bis zum 28.04.2017 reserviert.

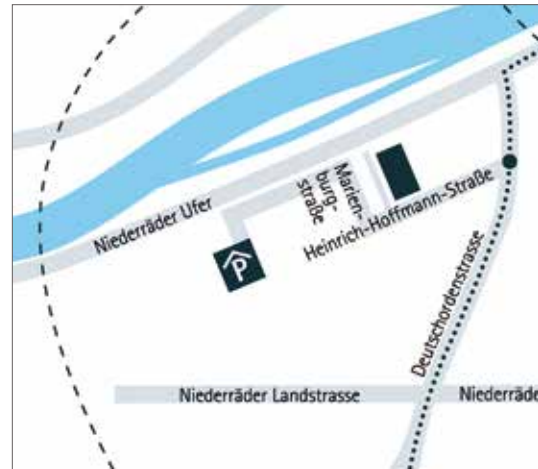
Bitte buchen Sie Ihr Zimmer rechtzeitig bei den hoffmanns höfen!

Anreise/Parken

Zug/Straßenbahn: Vom Hauptbahnhof mit der Linie 21 Richtung Stadion bis Haltestelle „Heinrich-Hoffmann-Straße/Blutspendedienst“.

Wer mit dem **Auto** anreist kann im Parkhaus der Orthopädie für 7,50 EUR/Tag parken.

Siehe auch www.hoffmanns-hoefe.de





Veranstalter

Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V.

Kontakt Netzwerk Geschäftsstelle

Sonja Blank

Fon: 06447 . 88 59 37

E-mail: info@taijiquan-qigong.de

www.taijiquan-qigong.de

Bankverbindung

Volksbank Butzbach

IBAN: DE 7151 8614 0300 0320 1309

BIC: GENODE51BUT



UNSER TIPP!

QIGONG IN ALLTAG UND BERUF

Ein Special des Taijiquan & Qigong Journal

Der Tagungsband der 9. Deutschen Qigong-Tage
in Halle 2010

28 Beiträge zur Integration von Qigong
in unser Leben



12,80 €
zzgl. Versand

WEITERE SPECIALS DES **TAIJIQUAN & QIGONG** *JOURNAL*

ENDLICH RUHE

**Mit Qigong und Taijiquan
Menschen in die Stille führen**

Der Band zum gleichnamigen
Kongress des DDQT vom
September 2011



12,80 €
zzgl. Versand

**QIGONG UND
GESELLSCHAFT**

Der Tagungsband zu den
8. Deutschen Qigong-Tagen
2008 in Kassel



11,00 €
zzgl. Versand

Das **Taijiquan & Qigong Journal**,
Sonderhefte, Bücher, DVDs und vieles mehr
gibt es im

www.tqj-shop.de

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich zum **KONGRESS TAIJIQUAN UND QIGONG IM ALLTAG** an (bitte ankreuzen):

- Ich bin FrühbucherIn bis zum 28.02.2017/Mitglied im TQN oder der Deutschen Qigong Gesellschaft
 Freitag bis Sonntag: 180/160 EUR Nur Samstag: 150/130 EUR
 Nur Freitag: 50/30 EUR Nur Sonntag: 60/40 EUR

Name

Anschrift

Fon

E-mail

Ich buche folgende Essen (bitte ankreuzen):

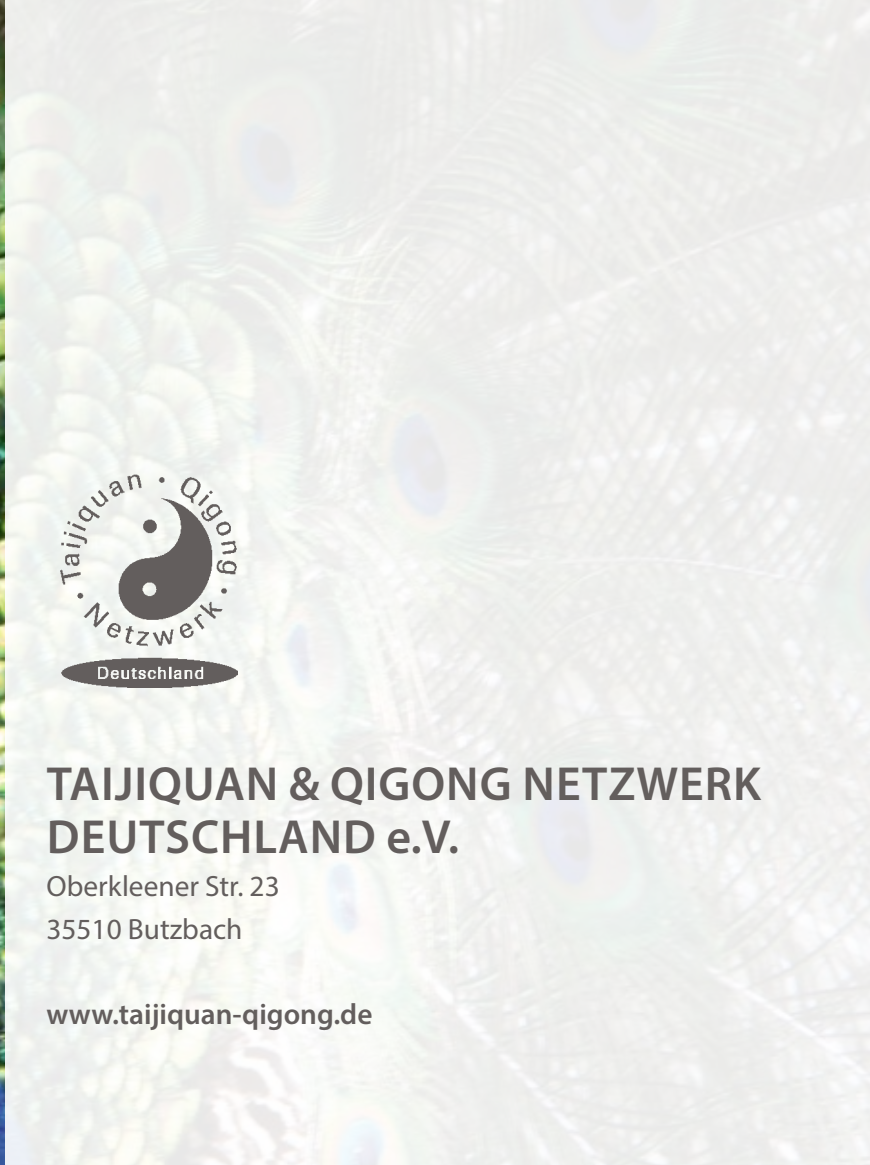
- Abendessen für Freitag/Samstag: 10 EUR Mittagessen und Kaffee/Kuchen für Samstag: 14 EUR
 Abendessen für Samstag: 10 EUR Mittagessen für Sonntag: 11 EUR
 Alle Essen: 44 EUR

Ort

Datum

Unterschrift





TAIJIQUAN & QIGONG NETZWERK DEUTSCHLAND e.V.

Oberkleener Str. 23
35510 Butzbach

www.taijiquan-qigong.de