

## **Newsletter Dezember 2017**

Bitte beachten Sie auch die Anhänge:

Infoblatt Ertugrul Samiloglu, Infoblatt Liu Junmai, Programm 2018 und Studienreise 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in den letzten Arbeitstagen diesen Jahres wollen wir mit unserem Newsletter auf Vergangenes aufmerksam machen und auf Künftiges hinweisen. Vielleicht setzen wir Wünsche frei und wir können unsere Zusammenarbeit beginnen bzw. fortsetzen.

### **Vertiefungsseminare**

Seit nunmehr fast 30 Jahren wird in den Seminaren des PTCH und später auch in denen der QFG die Möglichkeit eröffnet, spezielle Qigong-Methoden kennenzulernen. In den letzten Jahren ist vermehrt der Wunsch an uns herangetragen worden, Seminare zu organisieren, in denen bereits erlernte Methoden vertiefend bearbeitet werden können. Mit dem Seminar von unserem Kollegen, Ertugrul Samiloglu, wollen wir diesem Wunsch entsprechen. Herr Samiloglu wird insbesondere die Aspekte der TCM herausarbeiten, die in den einzelnen Übungen des Gesundheitsschützenden Qigongs enthalten sind und die durch eine entsprechende diesen Zusammenhängen angepasste Übeweise trainiert werden können. Eine Information zu diesem Seminar, das bereits Ende Januar 2018 in Mannheim stattfinden wird, finden Sie im Anhang.

### **Regenerationskompetenztraining**

Wer die Entwicklung der Fallzahlen bei den Arbeitsunfähigkeitstagen aufmerksam mitverfolgt wird feststellen, dass die Krankschreibungen aufgrund von arbeitsbedingten psychischen Belastungen in den letzten Jahren extrem zugenommen haben. Diese Erkrankungsursache rangiert mittlerweile an zweiter Stelle hinter den Erkrankungen des Skelett- und Bewegungssystems. Die Kollegin Margit Gätjens und der Kollege Jürgen Driever haben das hier in der Universität entwickelte Regenerationskompetenztraining übernommen und weiterentwickelt. Im kommenden Jahr werden zu diesem Themengebiet zwei Veranstaltungen angeboten, die für diejenigen, die im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und in der Beratung von Institutionen und Personen tätig sind, von großem Interesse sein können. Weitere Informationen finden Sie unter [www.rkt-qigong.info](http://www.rkt-qigong.info).

### **Fortbildungen mit Liu Junmai**

In dem tieferen Verständnis von dem, was Qigong ist, begegnen wir dem Verständnis von Qi und der Qi-Kraft, die nach innen wie nach außen gleichermaßen eine Wirkung entfalten wird. Und umso mehr wir uns mit Qigong befassen, umso größer wird das Interesse, das Phänomen Qi zu begreifen und in der eigenen Übe-Praxis kultivieren zu können. Dies ist der Hintergrund, warum wir mit Herrn Liu Junmai ein Intensivseminar für Qigong-Fortgeschrittene entwickelt haben. Qigong-Erfahrene, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen an dem Seminar vom 28.02. bis 04.03.2018 in Stapelfeld teilzunehmen. Dieses Seminar wird von der QFG organisiert. Ein Infoblatt finden Sie im Anhang. Zu weiteren Seminaren mit Liu Junmai finden Sie Informationen unter [www.ptch.uni-oldenburg.de](http://www.ptch.uni-oldenburg.de).

### **Studienreisen 2017 und 2018**

Am 16. September diesen Jahres haben sich Weiqing und Johann mit 14 Teilnehmenden aufgemacht, einen neuen Lernort in der Nähe von Nanking zu erkunden: Das daoistische Nonnenkloster „Sitz der Himmlischen Schöpfung“. Die dort gemachten Erfahrungen, die gesammelten Eindrücke, die herzliche Aufnahme und kompetente Unterweisung in den Daoismus hat alle beeindruckt und die Überzeugung entstehen lassen, dass wir dort

noch sehr viel lernen können. Insbesondere beeindruckte und berührte die Nonne Pan mit ihrer Vermittlung der ursprünglichen Taiji-Form vom Wudang-Berg. Einige Bilder zu unserem Aufenthalt dort finden Sie unter [www.qigong-fachgesellschaft.de](http://www.qigong-fachgesellschaft.de).

Im nächsten Jahr nun wollen wir vom 04. bis zum 18. September wieder eine Studienreise nach China anbieten und uns im Nonnenkloster intensiv mit dieser Taiji-Form befassen und das begonnene Studium des Daoismus vertiefen. In denen sich daran anschließenden 5 Tagen in Peking wollen wir in Exkursionen und Besuchen die philosophischen Strömungen der chinesischen Kultur und die alltäglich gelebte Yangsheng-Tradition erkunden. Für weitere Informationen stehen wir über [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) oder auch unter Tel. 0152-27036246 zur Verfügung. Ein Informationsblatt finden Sie im Anhang.

### **Jahresprogramm 2018**

Die in diesem Newsletter erwähnten Vorhaben für das Jahr 2018 finden Sie auch in unserem Jahresprogramm (siehe Anhang) und weitere interessante Fortbildungsmöglichkeiten. Zum letzten Male haben wir ein Programm für ein ganzes Jahr erarbeitet. Das Programm für 2019 wird nur bis zum Mai gehen und dann endet die Tätigkeit hier im PTCH nach dann 28 Jahren. Das PTCH geht also in den Ruhestand.

### **Mitgliederversammlung der Qigong Fachgesellschaft**

Wie in jedem Jahr Mitte Dezember trafen sich in Kassel Mitglieder der QFG, um über die Aktivitäten des zu Ende gehenden Jahres zu sprechen und für das kommende Jahr neue Vorhaben zu entwickeln. So wird z.B. über eine vereinsinterne Qualifizierung für diejenigen nachgedacht, die sich tiefgründiger als in den Einführungs- und Vertiefungsseminaren möglich mit dem Qigong und seiner Anwendung befassen wollen. In dieser Klasse, die nur einmal angeboten und von der QFG gefördert wird, soll das Wissen und Können an diejenigen weitergegeben werden, die Ausbildungen konzipieren und durchführen und die auch die weitere Entwicklung des Qigong hier bei uns mitgestalten wollen.

Im Mitgliederbereich auf den QFG-Seiten wird in Kürze das Protokoll veröffentlicht werden.

Wir wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen schönen Start in das Jahr 2018. Mögen die Vorhaben gelingen und die Ideen sprudeln, sowie die Kraft sie umzusetzen.

Das Team des PTCH – Astrid Megnet, Weiqing Hellwig und Dr. Johann Böltz

## Das Gesundheitsschützende Qigong aus Sicht der TCM

DAOYIN BAOJIAN GONG

26. - 28. Januar 2018  
in Mannheim  
Gebühr 220 €

Geleitet wird das Seminar von Ertugrul Samiloglu, Arzt und Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin, Privat-Praxis, Mannheim.

### Zum Inhalt

Die Wirkweisen der einzelnen Übungen dieser Qigong-Methode werden auf organophysiologische und psychodynamische Aspekte und Besonderheiten erarbeitet.

Dabei werden Yin-Yang- und Fünf-Wandlungsphasen-Aspekte, Meridianwirkung, und der Energiefluss der einzelnen Übungen untersucht und die Wirkungsprinzipien der Übungen sichtbar gemacht. Unter diesen Aspekten werden die Übungen kombiniert mit der Atmung intensiv trainiert.

### Zum Ablauf

Das Seminar umfasst 15 Unterrichtsstunden zu 45 Minuten.

Die Seminarzeiten sind Fr: 16 – 18.15 Uhr, Sa: 9 – 12.15 und 15 – 18.15 Uhr und So: 9 – 12.15 Uhr einschließlich Pausen.

### Bitte mitbringen

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

### Anmeldung

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung.

Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bei der

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Center für lebenslanges Lernen (C3L)

Geschäftsstelle PTCH

D – 26111 Oldenburg

Tel.: +49(0)441 798-4703

Fax: +49(0)441 798-194703

[ptch@uni-oldenburg.de](mailto:ptch@uni-oldenburg.de)

[www.ptch.uni-oldenburg.de](http://www.ptch.uni-oldenburg.de)

## Training der Qi-Kraft durch Taijiquan-Chen-Stil und weitere Techniken

- nur für Qigong- bzw. Taiji-Erfahrene –

**Dozent:** Liu Junmai,  
Yangsheng-Experte, Gesundheitsberater und Präventologe, Peking

Die Seminarinhalte werden von unserer Dolmetscherin, Frau Dipl. Biologin Weiqing Hellwig, ins Deutsche übersetzt.

### Zum Inhalt

Wie gelingt es, mit der bloßen Hand einen Flußkieselstein zu spalten? Liu Junmai, der Dozent dieses Seminars und Weltmeister im Taijiquan im Jahre 2009, wird diese Technik wohl nicht vermitteln.

Zwischen dem Üben von Taijiquan als reine Methode zur Gesundheitsförderung und der Anwendung des Taiji in der Kampfkunst liegen Welten – und eine dieser Welten soll im Seminar zugänglich gemacht werden.

Es ist dies die Welt des Qi und die der Entwicklung von Qi-Kraft. Durch Übungen aus dem Taijiquan-Chen-Stil und anderen Techniken vermittelt Liu Junmai Verfahren und Übe-Strategien, die zu einer wirkmächtigen Nutzung des Qi in den Disziplinen Taiji und Qigong beitragen.

**Termin:** 28. Februar – 04. März 2018

Seminarzeiten: Mi. 16-21 Uhr; Do-Sa. jeweils 7.30-12.15 und 15.30-21 Uhr und So. 7.30-12 Uhr  
40 Unterrichtsstunden

### Seminarort:

Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstr. 13, 49661 Cloppenburg  
Tel. 04471 - 188-0

[info@ka-stapelfeld.de](mailto:info@ka-stapelfeld.de) / [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)

### Zur Anmeldung:

Seminargebühr: 390,00 € / für Mitglieder der QFG 360,00 €

Die Gesamtkosten für Übernachtungen inkl. Vollverpflegung betragen wie folgt:

236,00 € im Doppelzimmer/pro Person, 276,00 € im Einzelzimmer und

196,00 € ohne Übernachtung.

Anmeldungen nehmen wir unter [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) entgegen.

Die Buchung der Zimmer erfolgt ebenfalls über die QFG. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Zimmerwunsch und Besonderheiten bezüglich des Essens mit an.



Viele Fortbildungen werden kammerakkreditiert (AKK)  
**Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen 2018**  
Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.ptch.uni-oldenburg.de](http://www.ptch.uni-oldenburg.de)

- 26.-28.01. Das Gesundheitsschützende Qigong aus Sicht der TCM,  
E. Samiloglu, Mannheim
- 23.-25.02. Vertiefung\* Hun Yuan-Qi Gong, Liu Junmai, Oldenburg
- 09.-11.03. Guigen Gong, Liu Junmai, Oldenburg - AKK  
17.-18.03. Mawangdui-Qigong, Liu Junmai, Oldenburg - AKK  
24.-25.03. 12 Brokatübungen im Sitzen, Liu Junmai, Oldenburg - AKK
- 13.-15.04. TCM - Supervision für Qigong-Lehrer\_innen, Dr. A. Kohl /  
Dr. J. Bölts, Berlin  
29.04.- Wildgans-Qigong, Dr. J. Bölts, Spiekeroog - AKK / BU  
05.05.
- 08.-10.06. Vertiefung\* Lungen-Qigong, Dr. J. Bölts, Bernkastel-Kues - AKK  
16.-17.06. Ausgewählte Übungen aus dem Gesundheitsschützenden  
Qigong, Dr. J. Bölts, Coburg - AKK
- 23.-29.09. 49er Leitbahnen Bewegung Qigong, Dr. J. Bölts,  
Spiekeroog - AKK / BU
- 05.-07.10. TCM-spezifisches Körpertraining, E. Samiloglu, Mannheim  
26.-28.10. Vertiefung\* Herz-Qigong, Dr. J. Bölts, Erlangen - AKK
- 02.-04.11. Dan Gong, Prof. Song, Oldenburg - AKK  
10.-11.11. Qigong der 5 Wandlungsphasen, Prof. Song, Oldenburg - AKK  
16.-18.11. Daoistische Qigong-Techniken, Prof. Song, Oldenburg - AKK
- 07.-09.12. Vertiefung\* Gesundheitsschützendes Qigong, Dr. J. Bölts,  
Baden-Baden

Das Besondere auf Wunsch

Vortrag bzw. Workshop von Prof. Dr. Wilfried Belschner zu den folgenden Themen:  
„Wozu betreiben wir Qigong? Eine westliche Perspektive“.  
„Wozu leben wir "wirklich"? Der Beitrag von Qigong“.  
Anfragen an [wilfried.belschner@uni-oldenburg.de](mailto:wilfried.belschner@uni-oldenburg.de)

Kontakt:

Carl von Ossietzky Universität  
Oldenburg  
C3L – Center für lebenslanges Lernen  
PTCH Geschäftsstelle  
26111 Oldenburg  
+49 (0)441/798-4703  
[ptch@uni-oldenburg.de](mailto:ptch@uni-oldenburg.de)  
[www.ptch.uni-oldenburg.de](http://www.ptch.uni-oldenburg.de)

\* Vertiefung:

Bei den Vertiefungsseminaren wird die sichere Kenntnis der Form vorausgesetzt.

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen 2018  
Ausführliche Informationen finden Sie unter [www.qigong-fachgesellschaft.de](http://www.qigong-fachgesellschaft.de)



- 28.02.- Training der Qi-Kraft durch Taijiquan-Chen-Stil und weitere  
04.03. Techniken, Liu Junmai, Stapelfeld  
- nur für Qigong- bzw. Taiji-Erfahrene -
- 01.-03.06. Vertiefung\* Wildgans-Qigong, Dr. J. Bölts, Vechta - AKK
- 04.-18.09. Studienreise nach China - AKK  
Dr. J. Bölts / Weiqing Hellwig
- 12.-14.10. Supervision zu den 3 Methoden, Dr. J. Bölts, Vechta
- 23.-25.11. Vertiefung\* Nieren-Qigong, Dr. J. Bölts, Stapelfeld - AKK

Kontakt:

Qigong Fachgesellschaft e.V.  
Rosenbohmweg 26a  
26135 Oldenburg  
+49 (0)152/27036246  
[kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de)  
[www.qigong-fachgesellschaft.de](http://www.qigong-fachgesellschaft.de)

## Studienreise im Spätsommer 2018

### Daoismus und Yangsheng

04. – 18. September 2018

1. Woche von Mittwoch, den 05.09. bis Mittwoch, den 12.09. Aufenthalt im Kloster (nur DZ möglich); am 13.09. Flug von Nanjing nach Beijing
2. Woche von Freitag, den 14.09. bis Montag, den 17.09. Aufenthalt im Jiangsu-Hotel am Nord-Tor des Ditan Parks (hier auch EZ möglich). Rückflug von Beijing nach Frankfurt am Dienstag, den 18.09. und Ankunft am gleichen Tag.

Leitung: Dr. phil. Johann Bölts und Frau Dipl. Bio. Weiqing Hellwig

Preis: 3.350 Euro im Doppelzimmer und 3.565 Euro im Einzelzimmer (für QFG-Mitglieder 3.270/3.485 Euro). Im Preis enthalten sind: Flug Frankfurt – Nanjing – Beijing – Frankfurt, Visa-Gebühren, Unterbringung mit vegetarischer Vollpension in der ersten Woche und in der zweiten Woche Übernachtung mit Frühstück. Der Unterricht wird in Chinesisch gehalten und ins Deutsche übersetzt. Wichtig: Sie benötigen einen Reisepass, der noch mindestens bis April 2019 gültig ist und zwei freie Seiten für das Visum hat. Bitte bringen Sie ein offizielles Passfoto für das Nonnenkloster mit, dies ist für deren Unterlagen gedacht. Die Studienreise wird bei der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN) als Fortbildungsveranstaltung beantragt. Erfahrungsgemäß können ca. 50 Fortbildungspunkte vergeben werden.

Das Qian Yuan Guan Kloster (Sitz der Himmlischen Schöpfung) ist ein daoistisches Nonnenkloster und liegt etwa eine Autostunde von Nanjing (Nanking) entfernt. Dieses Kloster ist kein viel besuchter Touristen-Hotspot. Im Gegenteil: Der Äbtissin ist vielmehr daran gelegen, den religiösen Daoismus zu pflegen und zu verbreiten. Das Kloster ist ein wunderschöner Lernort, in dem stille Einkehr dem lukrativen Glaubensrummel vorgezogen wird. Wir werden dort einen Wochenkurs zur Einführung in den Daoismus mit Kalligrafie, Vorträgen, Riten und Qigong absolvieren. Wir erlernen die ursprüngliche Form des Taijiquan und das im Kloster gepflegte Qigong. Der Tag beginnt bereits um 6 Uhr und um 22 Uhr wird das Licht ausgemacht. Die Zimmer sind einfach, die Matratzen sehr hart und das Essen fast vegan, die Regeln sind klar oder auch streng wie man will. Aber die tiefe Sinnggebung natürlichen Lebens ist hier unmittelbar erfahrbar und einübbar.

In der zweiten Woche fliegen wir nach Beijing und erkunden dort die Laienselbsthilfekultur und die Yangsheng-Tradition in den Tempeln und anderen Orten der Stadt. Wir wohnen im „Jiangsu-Hotel“ am Nord-Tor des Ditan Parks. Ab 6:00 Uhr beginnt – wer möchte – das Leben im Park mit Tanz, Taijiquan, Qigong und anderen Spielarten der Yangsheng-Tradition. Im „Garten der Lebenspflege“, der im nord-östlichen Teil der Parkanlage geschaffen wurde, verweisen etliche Exponate, Schautafeln und dem Thema entsprechend gestaltete Anlagen auf die Erkenntnisse der chinesischen Heilkunde hin. Es gibt in Beijing aber noch viel mehr Historisches und Aktuelles, Traditionelles und Modernes zu entdecken, um die Kultur bedingten Denkweisen besser zu verstehen.

Für die Teilnahme an diesen Studienreisen sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig. Eine normale physische Belastbarkeit genügt völlig, um an allen Trainings teilnehmen zu können. Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass viele Teilnehmende bereits eine Qigong-Ausbildung abgeschlossen haben und durch diesen Aufenthalt in China ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen wollen.

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung bei der Qigong Fachgesellschaft, Rosenbohmweg 26a in 26135 Oldenburg oder per Email über [kontakt@qigong-fachgesellschaft.de](mailto:kontakt@qigong-fachgesellschaft.de) und um Ihren Platz zu sichern eine erste Anzahlung von 150 Euro auf das Konto der Fachgesellschaft mit der IBAN DE48 2805 0100 0091 0229 21.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter der QFG Kontaktnummer 0152-27036246 oder der Nummer der Geschäftsstelle des PTCH 0441-7984703 zur Verfügung.