



Liebe Dan Gong Freunde,

heute erreicht Euch die erste Rundmail vom Dan Gong Institut Lüdinghausen. Alle drei Monate werde ich mich in Zukunft per Mail an Euch wenden, um über Neuigkeiten, Veränderungen, Projekte, Reisen, Ausbildungsmöglichkeiten usw. zu berichten. Aktuelle Infos werden zwischendurch an Euch weitergeleitet.

Ich hoffe, euch allen geht es gut, haben wir doch wieder ein Jahr voller Wandel hinter uns. Sicher war nicht alles angenehm. Hindernisse sollten Ermunterung sein, seine Kräfte zusammen zu nehmen und seinen Verstand zu benutzen. Anderes verlief sicher positiv, das sollte uns bestärken unser Leben weiterhin bewußt zu leben und kreativ zu gestalten.

Auch für mich galt und gilt es, mich weiter anzustrengen, Hindernisse zu überwinden, neue Projekte in Angriff zu nehmen und weiter an mir zu arbeiten.

## **Buchprojekte**

Im August ist dann endlich mein erstes Buch erschienen (Himmel-Erde-Mensch) und kommt beim Leser gut an. Das Luohan Gong Buch bzw. dessen Abbildungen sind bis auf kleinere Korrekturen fertig. Dazu müssen noch die Texte zugeordnet werden. Die Erstellung der Abbildungen zum stehende Säule Buch erweisen sich schwieriger als gedacht. Entsprechend wird sich das verzögern. Daher habe ich das Buch traditionelle chinesische Kampfkunst auf dem Schreibtisch zur Bearbeitung, was mir viel Freude macht. Bitte fragt jetzt nicht, wann es fertig ist..... Bücher schreibe ich neben meinem Training, neben meiner Arbeit.

## **Neues Logo**

Zusammen mit den Lehrkräften des Dan Gong ist 2010 ein neues Logo ausgearbeitet worden. Es soll Symbol für das Verbreiten der Dan Gong Idee sein.

## **Dan Gong**

An dieser Stelle möchte ich darüber schreiben, was denn Dan Gong heißt bzw. bedeutet .

Dan bezieht sich auf eine Essenz, welche durch einen alchemistischen Prozeß gebildet und zu einer "Unsterblichkeitspille" verdichtet wird. Dan heißt auch Kugel, bezieht sich aber auf einen Veredelungsprozeß. Gong heißt Übung, Arbeit, Anstrengung, das praktische Tun eben.

Daraus ist die Idee des Dan -Gong entstanden. Idee heißt hier nicht gleich Konzept, sondern steht für die Idee aber auch Erkenntnis und Einsicht, das man an sich arbeiten möchte, um sich zu entwickeln, Körper, Geist und Seele zu einer Einheit zu bringen, Bewusstsein zu fördern, zu sich zu kommen und kreativ sein Leben zu gestalten.

Dan Gong bedeutet für uns: praktisch an der Verbesserung seiner körperlichen, geistigen und seelischen Konstitution und Kondition zu wirken. Sich zu Veredeln und zu Vervollkommen, so dass jeder die Möglichkeit hat, seiner persönlichen Situation entsprechend, sein volles Potenzial auszuarbeiten und sich schrittweise, auf welchem Level und mit welchem Einsatz auch immer, zu einem vollkommenen Menschen zu entwickeln.

Die von uns angebotenen Systeme, Methoden und Übungen sind authentische und vielfach bewährte Werkzeuge. Die Qualität und Seriosität der angebotenen Künste garantieren die entsprechenden Verbände denen das Dan Gong angeschlossen ist. Alle Lehrkräfte sind von diesen entsprechend geprüft, zertifiziert und nutzen die Fortbildungsangebote der Verbände. Im Dan Gong vertreten sind:

**Chung Hsing Tang Lang Quan Association Germany**

**World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany**

**Jin Dan Dao Europe**

Die angebotenen Fachbereiche sind:

**traditionelle chinesische Kampfkunst** (Mei Hua Tang Lang Quan/ Chen Familien Taiji Quan)

**Energie Arbeit und innere Alchemie** (Qigong/Jin Dan Dao)

**Therapeutische Arbeit**

(TCM/koreanische Handtherapie/Isogay Therapie/Kinesiologie/daoistische Heilmethoden)

**spirituelle Arbeit**

(buddhistisches NeiGong/ Jin Dan Dao und in Vorbereitung:Kriya Yoga)

### **Sonderlehrgänge 2011**

Für das Jahr 2011 werden wieder Sonderlehrgänge mit chinesischen Meistern in Lüdinghausen durchgeführt. So wird Meister Shen Xijing, Begründer des Taiji Dao, an zwei Wochenenden die Basisform (5 Fäuste-Form) aus dem Xing Yi Quan von der „Pike an“ anwendungsnah unterrichten. Die Form besteht aus fünf Techniken, die jeweils Bahn für Bahn durch geübt werden. Wie Taijiquan und Bagua Chang zählt Xing Yi Quan zu den Inneren Kampfkünsten. Mit Meister Shen Xijing steht uns ein exzellenter Xing Yi Könnler zur Verfügung.

Die Termine sind:

04./05.Juni 2011 und 26./27.November 2011

Das zweite Wochenende im November dient der Vertiefung.

Auch der Jin Dan Dao Meister Li Jiacheng unterrichtet an einem Wochenende und gibt in der Woche Qigong Behandlungen. Thema des WE-Seminars ist die Regulierung der Organe/Emotionen die Teilnahme ist für jeden geeignet

Die Termine sind:

11./12./13.Juni 2011(Pfingsten) Organ Regulierung

08./09.Juni 2011 (Qigong Behandlungen)

Darüber hinaus wird Meister Li mich offiziell in die Jin Dan Dao Tradition aufnehmen. Für die Zukunft sind Trainingsreisen in einen daoistischen Tempel, nahe der alten Kaiserstadt Xian gelegen, vorgesehen. Die Schulungen dort beziehen sich auf den Daoismus im Allgemeinen und auf Jin Dan Dao im

Besonderen. Wer Interesse an ein solchen Reise hat meldet sich bitte per Mail mit dem Stichwort: Jin Dan Dao/Xian

## **Wochenkurse**

Diejenigen unter Euch, die an den Wochenkursen in Lüdinghausen Teilnehmen, beachten Bitte den aktuellen Übungsplan. Sun Pill und Biljana werden weiter die Taiji Klassen betreuen. Ich werde wieder donnerstags dazu kommen, um zusätzlich die Schulung zu ergänzen. Der Donnerstagsunterricht wird für diejenigen die eine höhere Stufe erreichen wollen sicher auch anstrengender. Lasst Euch trotzdem darauf ein. Für Mittwochabend ist eine Qigong und Meditations Angebot vorgesehen. Wer dafür Interesse hat meldet sich bitte per Mail.

## **Dan Gong Akademie**

Um den Austausch untereinander an zu stoßen und Euch die Gelegenheit zu geben Euer Fachwissen + Können zu präsentieren ist langfristig eine Dan Gong Akademie anvisiert. Dabei handelt es sich um ein mehrtägiges Event mit Vorträgen und Workshops zu ausgewählten Themen rund um die Dan Gong Idee. Habt Ihr Interesse, Euch mit ein zu bringen meldet Euch per Mail mit dem Stichwort Dan Gong Akademie.

## **Neue Qigong Ausbildung**

2010 endete die 2te Qigong Grundausbildung. Alle Teilnehmer-innen haben engagiert die Ausbildung durchlaufen, Veränderungen angestoßen, sehr erfolgreich die Abschlussprüfungen absolviert und sind jetzt vom Dan Gong zertifizierte Qigong Kursleiter/innen. Vielen Dank richte ich an alle Teilnehmer/innen des AL 2 für die schöne Zeit, das Vertrauen, Anregungen und Inspiration. Für alle AL Absolventen besteht bei Bedarf die Möglichkeit für Beratung bei allen Fragen rund ums Qigong, Eurer Lehrtätigkeit und Eurer Person.

Die nächste Qigong Grundausbildung über 25 Wochenenden findet ab Januar 2012 statt. Bei Interesse meldet Euch zeitig, da es eine Teilnehmer Begrenzung gibt.

Wer von Euch mit mir eine solche Qigong Grundausbildung in seiner Region durchführen möchte sollte sich entsprechend melden.

## **KRIYA YOGA**

Für die Zukunft zeichnet sich ab, das Kriya Yoga fester Bestandteil des Dan Gong Aus-+Weiterbildungsangebot wird. Einige meiner Schüler nehmen 2011

an Einweihungen ins Kriya Yoga teil und fahren mit in die USA, um im Center for spirituell Awarness in Lakemont von Roy Eugene Davis, einem Schüler von Paramahmsa Yogananda, unterrichtet zu werden. In Gesprächen mit Marlies und Harald Reiske aus Passau zeichnet sich eine zukünftige Betreuung des Dan Gong in Bezug auf Kriya Yoga ab. Grundschulungen in Meditation finden im Dan Gong Institut Lüdinghausen 2011 an Wochenenden statt. Darüber hinaus ist, wie schon erwähnt, für Mittwoch abend eine Meditations Gruppe geplant.

## **WCTAG-HILFT**

Die Sachspenden Aktion „Insel der Kinder“ des WCTAG hilft Projektes konnten wir vom Dan Gong mit einer vollen Wagenladung unterstützen. Vielen herzlichen Dank an alle Spender Unter [www.wctag.de](http://www.wctag.de) könnt Ihr mehr über die Hilfsprojekte des Taiji Verbandes erfahren. Es werden immer noch Paten für Kinder gesucht, die mit einer monatlichen Spende Kindern bessere Chancen fürs Leben geben.

## **Lehrkräfte des Dan Gong**

Allen von mir ausgebildeten Lehrkräfte (Qigong, Tang Lang Quan, Chen Taiji Quan und TCM) möchte ich auf der Dan Gong Homepage Platz anbieten, wo sie sich vorstellen und auf Ihr Angebot aufmerksam machen können. Dazu brauche ich Eure Vita, Bild und Text per Mail mit dem Stichwort Dan Gong Lehrkräfte.

## **Asiatischer Abend**

Für November 2011 ist wieder ein asiatischer Abend geplant. In der 3 stündigen Bühnenveranstaltung werden wieder Darbietungen rund um asiatische Künste geboten. Die Dan Gong Lehrkräfte und Freunde haben die Gelegenheit sich und ihre Teams auf der Bühne zu präsentieren. darüber hinaus laufen Gespräche, um das Angebot der Bühnenshow vielseitig und ansprechend zu halten sind im Gange. Habt ihr interessant Darbietungen oder Ideen zu dieser Veranstaltung, meldet Euch per Mail..... Wir suchen noch Flöten-Saiteninstrument-und Gongspieler.

## **Jahresabschluss Feier und Tang Lang Prüfungen**

Die Abschluss Feier und Prüfungen 2010 finden am 18.12.10 ab 16:00 in Lüdinghausen statt. Dazu ist jeder herzlich eingeladen. Bringt bitte was für das Buffet mit. Nach 20:00, im gemütlichen Teil des Abends wird ein Film über Meister Chen Xiaowang zu sehen sein. Dabei können wir viele Informationen rund ums Chen Taijiquan sehen und alte Aufnahmen von Meister sehen, ihn in s Filmen als Schauspieler sehen, seine Weltweite Arbeit , seine Heimatstadt Chenjiagou und vieles mehr sehen (ca50min)

## **Neues Jahr**

Ab 2 Januar geht es mit einem Chen Taiji Intensiv Training in Lüdinghausen weiter. Themenschwerpunkte sind die didaktisch + praktische Ausrichtung an den drei Grundkonzepten der Chen Taiji Ausbildung. Dank der begrenzten Teilnehmerzahl kann jeder wieder individuell betreut werden. Die abendlichen Stunden sind dem spirituellem Menschenbild und der Meditation gewidmet. Wer Interesse hat , sollte sich schnell die wenigen noch zu habenden Plätze sichern.

Das Institut bleibt über den Jahreswechsel vom 20. Dezember bis 9. Januar geschlossen. Ab dem 10. Januar geht es wie gewohnt weiter.

Im kommenden Jahr des Hasen stehen Liebe und Freundschaft im Vordergrund. Setzt Euch bitte nicht mit dem Erreichen von Zielen unter Druck. Greift sanft ins Ruder, vergesst nicht, das Lebens- und Daseinsfreude im Vordergrund stehen dürfen. Nehmt Rückschläge gelassen hin und macht einfach weiter. Geht sanft, behutsam und liebevoll mit Euch selbst um, was aber nicht als Alibi für Faulheit herhalten sollte.

Euch Allen wünsche einen runden Jahreswechsel, sowie Gesundheit, Glück und Erfolg für das kommende Jahr.

Euer Gerhard