



# Rundbrief

## Frühling 2014

### **Liebe Dan Gong Freunde,**

erst jetzt schaffe ich es, den Frühlingsrundbrief zu bearbeiten. Viel Arbeit, wie Ihr Euch denken könnt, ist durch unsere Hände gelaufen. Die Baumaßnahmen zu unserem Dao-Projekt sind voll im Gange, die Intensiv Tage in den Osterferien sind zur Zufriedenheit Aller durchgeführt worden. Die China-Reise war in allen Belangen erfolgreich, lediglich die mitgebrachte Bronchitis bremste meinen Trainingseifer. Das Wolken Pferd als Jahresregent mit seiner kreativen Holzenergie legt ein gutes Tempo vor. Nur langsam komme ich wieder in die Welt der materiellen Belange. Aber es macht Spaß etwas zu bewirken und schon bald können wir Alle davon Profitieren. Ab 2015 gehen wir an die Öffentlichkeit und stellen das Dao-Projekt vor. Habt also noch etwas Geduld. Wichtig ist es, unser Handeln auch in den Dienst für die Gemeinschaft zu stellen. So kann wirkliche Freude entstehen, die auch langfristig anhält. Mit dem Rundbrief wenden wir uns alle 3 Monate an Euch, um über Neuigkeiten und Arbeiten der verschiedenen Fachbereiche der Dan Gong Interessen Gruppe zu berichten. Auch bei uns gibt es einen Wandel, über den ich Euch entsprechend informiere. Auf unserer Homepage gibt es jetzt ein Archiv für die vorangegangenen Rundbriefe, die Ihr anklicken könnt.



Der Qigong Kongress "Philosophie und Praxistage" des Verbandes für Turnen und Freizeit in Hamburg war ausgebucht und bot die Gelegenheit alte Bekannte zu treffen und neue Kontakte zu knüpfen.

### **Himmel-Erde-Mensch**

Seit kurzem gibt es das Buch als E-Book für Kindle und ist z.B. bei Amazon oder E-Book.de für 9,90 E erhältlich. Es freut mich, dass es für dieses praktische Qigong Grundlagen Buch, auch 4 Jahre nach Erscheinen, noch eine große Nachfrage gibt. Nach Beendigung der Baumaßnahmen zum Dao Projekt werde ich weitere Bücher, die schon zum Teil fertig sind, zur Veröffentlichung bringen. Also habt noch Geduld. Selbst freue ich mich wieder am Schreibtisch zu sitzen und meinen Einblicken und Erfahrungen im wahrsten Sinne Ausdruck zu geben.

## China-Reise 2014

Die Reise im März/April dieses Jahres zu den Quellen des Daoismus, welche Knut Gollenbeck und ich auf Einladung von Meister Li, Jiacheng machten, war in allem ein guter Erfolg. Die Zeit im Anlegong nutzten wir für gute Gespräche und zur Selbstkultivierung.

Wir waren genau zu der Zeit der Kirschblüte in den Bergen, was immer wieder ein Erlebnis ist.



Anlegong im Frühling.



Die Halle der Drei Reinen, umrahmt mit einer Blütenpracht.

Mehrere Treffen mit dem höchsten Vertreter des Daoismus Ren, Farong und Du, Fajin, der Abt des Jintaiguan in Baoji ergaben Anerkennung und Unterstützung für unser Dao-Projekt.



Im Luoguantai mit dem Vice President des Committee on Religions and Peace China sowie President der Chinese Taoist Association Ren, Farong .



Du,Fajin, Abt des Jintaiguan in Baoji überprüft die Feng Shui Aspekte unseres Dao Projektes und gibt Empfehlungen zur weiteren Ausführung.

Gemeinsam führen wir zu den Drachentor-Höhlen (Longmen Dong), wo sich die Meister der verschiedenen Generationen kultivierten. Im September dieses Jahres wird die restaurierte Anlage im Rahmen einer großen Eröffnungsfeier der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Es war ein tiefes Erlebnis, die Atmosphäre auf zu nehmen und die Gegend zu erklettern



Schwindelfrei sollte man schon sein, um die Kletterei bei den Drachentorhöhlen auch genießen zu können.

Ein besonderer Höhepunkt der Reise war der Besuch bei der Meisterin von Ma,Fanpu, der letztes Jahr verstorben ist. Die Zeit des Lernens bei unserer "Ur-Oma" bestätigte unser Vorankommen und ermutigte uns, nicht nach zu lassen in der Übungspraxis.



Im Gespräch mit unserer "Ur-Oma" Jiang, Mingxiu im Tempel der Höhle der duftenden Blumen (Xiang Hua Dong Dao Guan), wo Sun, Zimiao Heilkräuter für seine kranke Frau sammelte.

### **China Reise 2015**

Im Juni 2015 gibt es eine Gruppenreise in die Zhongnan Berge südlich von Xian gelegen. Neben dem Jindandao Unterricht mit Meister Li wird über einige Tage ein internationaler daoistischer Kongress stattfinden, bei dem man sich über die vielen Aspekte daoistischer Lebenspflege und Selbstkultivierung in Theorie und Praxis informieren kann. Tagesreisen zu verschiedenen Tempeln und Treffen mit Mönchen und Nonnen runden das Programm der 2,5 Wochen dauernden Reise ab. Da wir die Teilnehmerzahl auf 15 Personen begrenzen, empfehle ich Interessenten/innen sich frühzeitig zu melden.



### **Jindandao**

Im November (8./9.Nov.) wird Meister Li, Jiacheng ein Wochenend-Seminar zum Neijing Tu, der Karte der inneren Landschaften in Theorie und Praxis in unseren Räumen abhalten. Die Teilnahme lege ich allen ans Herz. Zudem wird die daoistische Nonne Jia, Xiamei mit nach Deutschland kommen und ein Wochenende (15./16.Nov.) unterrichten. Thema ist Qigong für Frauen in Theorie und Praxis.



Jia, Xiamei, 23. Generation Quanzhen Dao Longmen Pai

Für Interessenten/innen an dem Weg des goldenen Elixiers (Jindandao) gibt es zum Einsteigen und vertiefen Ende Mai (29.05.-1.06.) ein 4 Tage Intensiv mit mir in Lüdinghausen. Da die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt ist meldet Euch rechtzeitig an. Jeweils 3 Stunden Vormittags und 3 Stunden Nachmittags Unterricht und Üben sind vorgesehen.



Weitere 4 Intensiv Tage (19.-22.06.) werden im Dan Gong Westerwald durchgeführt. Themen sind Dantian Qigong, und Yi Bu Gong aus dem Jindandao. Wer sich einen Platz sichern möchte, meldet sich bei Hadmut Mühlendyck unter: [Info@Dan-Gong-Westerwald.de](mailto:Info@Dan-Gong-Westerwald.de) oder Tel.: 02688 7969028. Das letzte Jindandao Intensiv in diesem Jahr wird im Oktober (6.-10.) in Lüdinghausen stattfinden.

Im Rahmen der Qigong Grundausbildung in Ingelheim möchte ich Euch auf 4 Wochenenden aufmerksam machen, deren Teilnahme auch für Personen möglich ist, die nicht an der Ausbildung teilnehmen. Am 10./11. Mai werden die Übungen des Taiji Daoyin zum öffnen der 9 großen Gelenke unterrichtet. Für Qigong und Taijiquan Praktiker/innen ein seltene Gelegenheit diese fantastische Methode kennen zu lernen und ein zu üben. Selbstschutz Übungen werden am 14./15. Juni vermittelt und erarbeitet. Selbststärkungs Methoden stehen am 30./31. August auf dem Programm. Die Grundlagen der Qigong Behandlung werden am 27./28. angeboten. Alles in allem sehr interessante Themen, die ich Euch ans Herz lege. Anmeldungen bitte über Kai Hemmen unter: Tel.:01638072278 oder unter [info@tai-chi-ingelheim.de](mailto:info@tai-chi-ingelheim.de)



### Chen Taijiquan

Zu Pfingsten (7.-9.06) treffen wir uns zu einem Chen Taijiquan Seminar in Lüdinghausen. Neben der Lao Jia Yilu und der Xin Jia Yilu können, nach Absprache Hellebarde, Schwert und Säbel gelernt und vertieft werden.

Unser Taiji-Sommercamp (13.-22.07.), welches nun schon seit 20 Jahren stattfindet, bietet weitere Gelegenheiten Waffen zu Lernen und zu Vertiefen. Da wir das Camp auf 25 Teilnehmer/innen begrenzen, empfiehlt es sich baldigst an zu melden. Dieses Jahr haben wir einen neuen Koch, der auf hohem Qualitäts-Niveau dafür sorgt, das unser Bauch voll und unser Herz warm wird. Im Anschluss an das Camp finden wieder 5 Taiji Intensiv Tage statt. Im Dan Gong Westerwald kommen wir wieder vom 3.-5. Oktober zusammen, um intensiv das Taijiquan der Chen Familie zu lernen und zu üben. In den Herbstferien (NRW) kommen wir vom 13.-17. Oktober in Lüdinghausen für 5 Tage Intensives Taiji Lernen und Üben zusammen. Noch im Mai bin ich in Mainz (24./25.05), um die stehende Säule, Seidenübungen und die Laojia Yilu zu unterrichten und zu korrigieren. Interessenten/innen können sich unter 0179-7808930 bei Heike Michael-Murmann anmelden. Freue mich schon, Euch wieder zu sehen.



Sun Pill unterrichtet im Sommercamp



Im Dao Camp Slovenien mit Großmeister und seinen Söhnen

Sun Pill ist im Mai dieses Jahres 60 Jahre alt geworden. Ganz herzlichen Glückwunsch von uns Allen. Kontinuierlich trainiert sie und lernt fleißig weiter. Im Sommer wird sie für 2,5 Monate neben dem Besuch ihrer Familie in Korea dort weiter lernen und neues mitbringen.

Bitte beachtet, das Großmeister Chen Xiaowang ab dem 22. November wieder in Hamburg und Karlsruhe Seminare anbietet. Unter [WCTAG.de](http://WCTAG.de) könnt Ihr die genauen Daten einsehen. Ich freue mich auf ein Wiedersehen in Hamburg



### **Mei Hua Tang Lang Quan**

Seit Anfang Mai ist Julius Klein in Lüdinghausen, um für ein Jahr als Vollzeit Schüler intensiv Tanglangquan zu lernen und zu trainieren und als Hospitant auch die medizinischen Methoden kennen zu lernen mit denen ich hier arbeite.



Julius lebt in der Zeit in einer Holzhütte unter einfachsten Bedingungen auf einem Campingplatz in der Nähe. Die ersten Trainingstage sind schon absolviert und Julius hat sich gut eingelebt.



Thomas Vieth im Tanglang Sommercamp, wo er seit Jahren mit unterrichtet (Foto oben)

Unser Tanglang Sommercamp findet wieder in der ersten Ferienwoche (NRW) vom 5.-11. Juli statt. Thomas Vieth aus Köln wird in Zukunft den Chung Hsing Meihua Tanglangquan Verband als Verbandsleiter übernehmen. Thomas lernt schon seit über 22 Jahren diese Kunst, hat mehrere Deutsche Meister Titel und hat sich auch auf Turnieren in Asien platzieren können. Mit Thomas haben wir einen engagierten Könnner des Meihua Tanglangquan, der nicht nachlässt, sich weiter zu schulen und zu trainieren. Auch im Qigong und der Meditation hat er sich gut entwickelt. Schaut doch mal unter [www.tanglang-men.de](http://www.tanglang-men.de) , was Thomas so macht. Bei Zeiten erhaltet Ihr weitere Informationen, wie es mit Tanglangquan bei uns weiter geht.

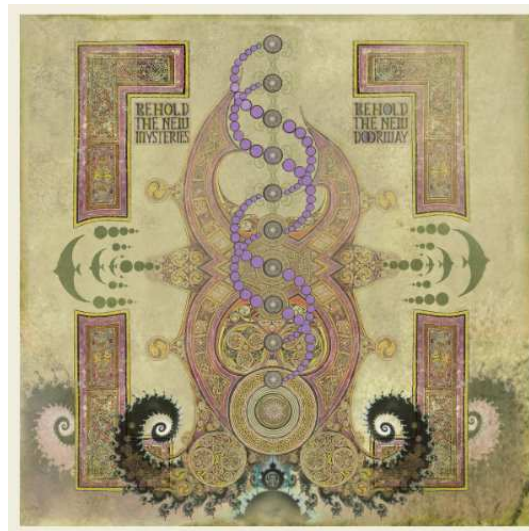


Gerhard mit Gordon Liu und Wang Chun in Hongkong

Wie auch immer es weiter geht, das klassische Taiji Meihua Tanglangquan wird im Dan Gong seinen festen Platz haben. Selbst trainiere ich Tanglang Quan weiter und unterrichte meine fortgeschrittenen Schüler/innen nach Absprache privat. Am Ende dieses Jahres wird es wieder eine "Gürtelprüfung" geben. Interessenten/innen melden sich bitte mindestens 3 Monate vorher. Das Qigong im Tanglangquan ist das Shi Ba Luohan Gong und das Yi Jin Jing, welches komplett vorgestellt wurde und Thomas auch in den Vertiefungsstufen gelernt hat. Zum Luohangong ist unser Trainings Manual soweit fertig. Dank der Hilfe von Henning haben wir jetzt eine gute bildliche Darstellung der Übungen als PDF-Datei.

### **Meditation**

Ab nächstes Jahr wird es regelmäßige spirituell ausgerichtete Intensivtage geben. Diese Events richten sich an ernsthaft Praktizierende, die unter einfachen Bedingungen naturnah untergebracht werden, vielschichtig unterrichtet werden und schweigend in ihrer Klausur zu sich kommen können.



In der Mittwochs-Gruppe haben wir unter der Leitung von Frauke Sander-Jütten mit dem Singen von Mantras begonnen, was bei vielen gute Auswirkungen hat. In Zukunft kommen Rezitationen und Besprechungen von daoistischen und buddhistischen Texten mit in die praktische Ausführung. Besonders freut es mich, dass spirituelle Aspekte von den Teilnehmern/innen in ihre Arbeitsbereiche an Firmen und Schulen hinein getragen werden.



## Die Wasserburg Vischering in Lüdinghausen



Das Team vom Dan-Gong wächst weiter zusammen und es kommen Fachleute für die unterschiedlichsten Fachbereiche , wie Prävention, Kräuterschulungen, Gemüseanbau und vieles mehr, zusammen. Besonders freut es mich, dass meine Schüler/innen nach Jahrzehnten immer noch engen Kontakt zu mir halten, selbst gereift sind und nun Ihr Können uns Allen zur Verfügung stellen. Ihr dürft gespannt sein, was alles entsteht.

So hat das Jahr der Wasserschlange seinen Übergang in das Jahr des Holz-Pferdes geschafft und wir vom Dan Gong nutzen diese kreative Energie, um weiter zu reifen. Viele von Euch unterstützen uns dabei, wofür wir sehr dankbar sind.

Euch Allen wünsche ich den Mut, die nötigen Schritte zu unternehmen, damit ein/e Jede/r seine Ziele erreicht und Glück in Allem findet.

Eine schöne, segensreiche Frühlingszeit mit vielen Aufenthalten und tiefen Atmen in der Natur für Euch Alle.

herzlichst

Gerhard