



Rundbrief

Frühling 2015

Liebe Dan Gong Freunde,

Das Jahr der Ziege ist angefangen. Die Ziege steht unter anderem für sichere Verwurzelung. Selbst in sehr unwegsamem Gelände findet sie sicheren Halt. Sicherem Halt zu haben ist für diese Zeit des Wandels nötig, damit man sicher die Untiefen umschiffen kann und trotzdem „auf Kurs“ bleiben kann. Unser Arbeitsplan für das Dao Projekt steht und die ersten Arbeiten sind angelaufen. Gleichzeitig erstellen wir für nächstes Jahr ein Fortbildungsprogramm, in dem aus den Bereichen Taijiquan, Qigong, Tanshi, Medizin, Spiritualität und Kunst tolle Themen erarbeitet werden. Schon jetzt gibt es Einladungen für den Philosophie und Praxis Tage Kongress des Verbandes für Turnen und Freizeit in Hamburg sowie für den TCM-Kongress in Rothenburg o.d.T. . So können wir unsere Arbeit mehreren Menschen zugänglich machen. Das Dan Gong ist jetzt in China registrierte Ausbildungsstätte für Daoistische Medizin in Deutschland. Dazu wurden Knut Gollenbeck und ich eingeladen im September zu einem Kongress nach China fliegen. Da ich die Gelegenheit nutze, kurz nach dem Kongress die Geburtstagsfeier von Großmeister Chen, Xiaowang zu besuchen wird das Oktober Tui Shou Intensiv um 2 Tage Verschieben.



Qi Gong

Meister Li, Jiacheng wird am 25./26. Juli ein Seminar abhalten, welches nicht im Fortbildungsprogramm gelistet ist. Diese Sonderveranstaltung widmet sich erneut theoretisch und praktisch dem Thema Nei Jing Tuo. So werden die Übungen des letzten Seminars zu dem Thema wiederholt und weiter geführt.

Die ersten AOK Kurse sind von Sun-Pill erfolgreich durchgeführt worden und es geht nach den Sommerferien damit weiter.

Am 22. Februar absolvierten Biljana Lüling, Marion Hoeverner und Heidi Homann erfolgreich ihre Lehrerprüfung im Qigong. Mit Hadmut Mühlendyck sind es jetzt 4 Lehrkräfte für Qigong, die über Jahre ernsthaft gelernt und praktiziert haben.



Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung

Biljana Lüling und Hadmut Mühlendyck haben für unser neues Fortbildungsprogramm Konzepte zur Kräuterkunde ausgearbeitet. Theoretisches Wissen sowie Kräuterwanderungen und Zubereitungen stehen u. A. auf dem Lehrplan. Lasst Euch überraschen.

Zum Luohangong, den klassischen Übungen der Mönche, hat Henning Rekersbrinck mit mir die Ausbildungskriterien abgestimmt und zusammengefasst. So wird auch diese alte Methode im Dan Gong für die Zukunft „fit“ gemacht und erhalten bleiben. Vom 4.-7 Juni sind die Übungen des Luohangong sowie das Taji Daoyin die Themen des Qigong intensiv und ein gute Gelegenheit diese Methoden ausgiebig zu erlernen, zu vertiefen und zu Üben.

Aufmerksam möchte ich Euch noch auf ein Herz-Qigong Wochenende am 13./14. Juni machen. Die Zusammenhänge zwischen gerichtetem Denken(Yi) und Herzgeist bzw. Ursprungsgeist (Yuan Shen) werden aufgedeckt und mittels Übungen harmonisiert. Gerade gegen Stress zeigen diese Methoden tiefgreifende Wirkungen. Neue bzw. Vertiefende Aspekte werden erstmals unterrichtet.

Dazu folgender Literatur Tipp: Das weise Herz, Jack Kornfield

Dao Retreat Center

Ab nächstes Jahr können Interessierte an Intensiven Training und Schulung im Taijiquan, Qigong (besonders das Jindandao), sowie Tanglangquan und Meditation individuell, Ihrem Zeitplan entsprechend mit uns absprechen und somit unabhängig vom Fortbildungsplan des Dan Gong „Ihre“ Intensivtage inhaltlich und zeitlich zusammenstellen. Wer dazu Fragen hat, richtet diese bitte per Mail an uns.



Das Gemeinschaftshaus muss dieses Jahr noch Verschalt, isoliert und mit Schindeln eigedeckt werden. Dann soll es der Bibliothek Platz geben sowie für medizinische Behandlungen der Gemeinschaft genutzt werden. Im Meditationshaus hat es auch Umgestaltungen gegeben, welche noch weiter den Bedürfnissen der Gemeinschaft angepasst werden. Vatan Cetintas und Hadmut Mühlendyck haben sich als Paten für dieses Jahr angeboten und die Jahrespacht übernommen. So können wir die weiteren Maßnahmen finanziell besser stemmen. Auch das erste Hochbeet ist fertiggestellt weiterhin sind Himbeersträucher, Johannisbeersträucher und die erste Hecke gepflanzt worden. So langsam wird der Platz auch optisch ansehnlicher.



Chen Taijiquan

Die Taijiquan Intensiv Tage für Form und Tuishou in den Osterferien sind erfolgreich durchgeführt worden. Alle Teilnehmer haben sich verbessern können. Die nächsten Intensiv Tage finden jetzt im Mai statt. vom 14.-17. Mai werden Vormittags die Zweite Form des Alten Rahmens (Paochui) vermittelt und Nachmittags wird die Schwertform erarbeitet. 3 Plätze sind noch dazu frei. Die ersten Formen der Laojia und Xinjia werden über Pfingsten unterrichtet. Bitte meldet Euch zeitig, solltet Ihr Interesse haben. Für das diesjährige Sommercamp beginnt jetzt die Anmeldezeit. Neben der Stehübung, den Seidenübungen und der Laojia Yilu wird es Nachmittags wieder die Möglichkeit geben Schwert, Stock/Speer sowie die Hellebarden-Form

zu erlernen und zu Üben. Ich freue mich, Euch zu dem nunmehr zum 23. Male stattfindenden jährlichem Sommercamp wieder zu sehen.

Medizinische Fortbildungen

In Zukunft werden wieder Seminare mit praktischen Medizinischen Inhalt im Dan Gong angeboten. Die Schulungen zur koreanischen Handtherapie, welche Sun Pill leitet und durchführt werden aufgrund der einfachen und Wirkungsvollen Anwendung zur Selbstbehandlung sehr gut angenommen. Die aktuellen Termine könnt Ihr auf unserer Homepage einsehen. Am 22./23. August wird endlich wieder die chinesische Ohr-Akupunktur im Dan Gong angeboten. Da es hier eine Teilnehmer Begrenzung auf 10 Personen gibt, empfehle ich Interessierten sich zeitig einen Platz reservieren zu lassen. Zur Zeit arbeite ich an neuen Themen und Konzepten zu den verschiedenen Bereichen, wie Halte-Stützapparat, die Bedeutung von Hüfte und Becken mit der entsprechenden Muskel Balancierung, Herz und Seele unter Einbeziehung der Shen und Ling Punkte sowie der Organ Regulierung. Dazu werdet Ihr durch unseren Rundbrief auf dem Laufenden gehalten



Euch Allen eine schöne Frühlingszeit mit vielen Aktivitäten und engen Kontakt zur Natur. Ein Zitat von Mark Twain möchte ich noch zum Abschluss dieses Rundbriefes mit Euch teilen: „Zwei Tage im Leben jedes einzelnen sind von Bedeutung. Der Tag der Geburt und der Tag an dem man erkennt warum.“

Alles Liebe
Gerhard