



Rundbrief

Liebe Dan Gong Freunde,

herzlich willkommen im Sonnenjahr 2017. In diesem Jahr erhalten wir viel Sonnenenergie, die wir für unsere weitere Entwicklung nutzen können. Das Jahr des Feuer Affen hat vielleicht auch bei Euch einiges „Aufgemischt“. Ab Februar übernimmt der stolze Feuer Hahn die Regentschaft. Anders als der umtriebige Feuer Affe finden wir dann mehr Unterstützung, unsere Projekte mit mehr Struktur zu verbessern. Jedenfalls ist auch dieses Jahr eine Zeit für „Macher“. der Hahn im chinesischen Sternzeichen ist bekannt dafür, mit sehr viel Genauigkeit an die gestellten Aufgaben heran zu gehen. Anders war der Feuer Affe, dem regelmäßig Flüchtigkeitsfehler unterlaufen. Müßigkeit liegt beiden Sternzeichen nicht und so können wir weiter, gerade im beruflichen, neues auf die Beine stellen.

Wir im Dan Gong haben im letzten Jahr viel angeschoben und dieses Jahr könnt Ihr davon Profitieren. Unser Kurs- und Seminarprogramm (Termine findet Ihr auf unserer Homepage) haben wir weiter optimiert.

Zwei Sonder Seminare finden schon im Frühjahr statt. Am 11. Februar könnt Ihr von 15:00-18:00 daoistische Selbstmassage erlernen. In Anlehnung des Neun Palast Qigong wird der Bereich Selbstmassage vollständig theoretisch und praktisch vermittelt.

Tuina-Anmo, die chinesische Akupressur Massage, könnt Ihr anhand von Fallbeispielen theoretisch und praktisch am 18.-19. März unter meiner Anleitung erlernen. Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen und Vertiefungsaspekte dieser Methode und ist eine gute Gelegenheit den Einstieg sowie Auffrischung und Vertiefung zu finden.

Auch in Lüneburg findet ein Qigong Sonderseminar mit mir statt, den Maren Scheible organisiert. Thema wird Atmen als eine der drei Säulen des Qigong sein., Neben den Grundlegenden Atemmethoden wie Bauch-, Gegenbauch- und Hautatmung werden die Teilnehmenden zur Vollständigen Atmung und zum Vokalatmen geführt. Als zusätzliche Übungen stehen der Erd-, Menschen- und Himmelskreislauf auf dem Programm. Diese Kreisläufe werden dann mit Hilfe der Atmung durchgeführt. Ideal zum Neulernen und Auffrischen und Vertiefen. Unter 0162-601107 könnt Ihr Euch bei Maren einen Platz sichern.





**Chen Taijiquan
WCTAG**

Nach dem Einstieg ins Chen Taijiquan mit einem 5 Tage Intensiv ab 02. Januar wird am 25.-26. Februar neben der ersten Form des alten Rahmens kann die Kanonenfaust Form Neu gelernt oder Vertieft werden. Auf den Intensiv Tagen ab dem 8.-12. April besteht die Möglichkeit an der ersten Form des neuen Rahmen zu arbeiten. Auch bei dieser Form werde ich die vertikalen Lösungslinien sowie die „Kugelarbeit“, mit dem Dantian vermitteln. Auch kann am Nachmittag, im Rahmen des Tui Shou die Anwendbarkeit überprüft werden. Bei Interesse kann auch Atmung und Meditation mit den Teilnehmenden vermittelt und geübt werden. Interessent sollten sich für dieses Seminar zeitig einen Platz sichern. Ein Wochenende Tui Shou in Routinen und freiem Tui Shou gibt es am 6.-7. Mai.



Lang und Kurzwaffen als Thema gibt es vom 25.-28. Mai. Sicher eine gute Gelegenheit das eine oder Andere neu zu lernen oder zu vertiefen.. Das erste Taiji-Halbjahr 2017 findet im Dan Gong mit einem Form Wochenende am 17.-18. Juni sein Ende.

Auch unser 10 Tage Sommercamp ist inhaltlich optimiert worden, neben Stock/Speer und Schwert als klassische Sommercamp Waffen, wird dieses Jahr die Doppel Streitkolben Form mit ihren 19 Bewegungen unterrichtet. Abendliche Vorträge, dessen Themen mit Euch abgesprochen werden, sind vorgesehen.

Wer Behandlungs Termine mit mir an einem Taiji Seminar haben möchte , meldet sich bitte rechtzeitig. Seit letztem Jahr wende ich mehr die Methoden der daoistischen Medizin an, was den Patienten sehr gut tut. Jedenfalls freue ich mich schon auf ein Wiedersehen mit Euch.



Darstellung einer Seidenspinnerin



Mit Ihrem Beitrag aus der Kräuterkunde wird Euch Hadmut Mühlendyck sicher „Einheizen“ können. So könnt Ihr der kalten Witterung zum Trotz vielleicht wieder draußen Trainieren.

„Das heizt bei Kälte ein, schützt vor Infekten und versorgt uns mit Vitamin D“



In der kalten Jahreszeit ist es am besten, wenn wir unseren Körper fit halten. Das können wir zum einen, indem wir uns abhärten, z.B. dass die Räume nicht überheizt sind, wir dort für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen, uns möglichst viel an der frischen Luft bewegen, sobald die Sonne scheint ein Sonnenbad nehmen, wir Entspannungsübungen wie Taiji und Qigong trainieren.

Zum anderen ist es sinnvoll unseren Körper von innen zu wärmen. Dazu gehört eine Ernährung passend zur Jahreszeit, heiße Getränke und auch Fuß- und Ganzkörperbäder oder auch ein Saunagang.

Im Herbst konzentrieren sich die meisten Pflanzen auf das Wesentliche indem sie ihre Blätter abwerfen und ihre ganze Kraft in ihre unterirdischen Teile zurückziehen. Deshalb besitzt das heimische Wurzelgemüse - neben allen Kohlsorten, die jetzt Hochsaison haben - in der kalten Jahreszeit so viele wertvolle Vitamine und Spurenelemente, die für unsere Gesundheit so wichtig sind.

Zum Wurzelgemüse gehören:

Karotten, Selleriewurzel, Meerrettich, Pastinaken, Rüben (wie Rote Beete, Steckrüben, Rettich), Lauchgemüse, Zwiebeln, Knoblauch, ...

Hieraus herzhaft gekochte Suppen so oft wie möglich genießen!

Für heiße Getränke eignen sich:

Kräutertees wie Ingwer und Holunderblüten (stärken das Immunsystem), heiße Schokolade (steigert Wohlbefinden, wärmt und macht glücklich), Beeren als Punsch zubereitet (schwarzer Holunder, Ebereschen, Apfel, Schlehen, ...), heiße Milch mit Honig, u.a.

Gerne können die Getränke auch mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Anis verfeinert und ergänzt werden :)

Ansteigendes Fußbad:

Gelbe Senfkörner, Kaffeepulver, oder Kräuter wie Arnikablüten, Wacholderbeeren oder Pfefferkörnern im Mörser anstoßen, mit kochendem Wasser übergießen, 8 – 10 Minuten ziehen lassen, mit restlichem Wasser auffüllen. Das Bad sollte zunächst 37 Grad warm sein, 15 – 20 Minuten darin baden. Nach und nach heißes Wasser dazugeben, bis eine Temperatur von max. 40 Grad erreicht ist. Danach 30 Minuten ruhen.

Fördert die Durchblutung und wärmt somit die Füße.

Inhalation/Dampfbad:

1 EL Salbei und 1 EL Thymian mit 500 ml kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen. 15 – 20 Minuten inhalieren. Danach 1 Stunde ruhen.

Löst festsitzenden Schleim und wirkt antibakteriell.

Hier auch noch eine Aufstellung von Kräutern, die sowohl bei Erkältungen als auch vorbeugend wirken:

- Anis:** Früchte wirken schleimlösend und auswurfördernd, wird bei Husten verwendet.
- Basilikum:** Inhaltsstoffe wirken antibakteriell, wird sowohl bei einer bereits bestehenden Erkältung, als auch vorbeugend verwendet.
- Kerbel:** In der Volksmedizin wird frisches Kerbelkraut zur Abhärtung gegen verschiedene Erkältungskrankheiten genutzt.
- Knoblauch:** antibakteriell, leicht krampf- und schleimlösend, bei Atemwegserkrankungen.
- Liebstockel:** In der Volksmedizin als schleimlösendes Gewürz bei festsitzendem Husten
- Majoran:** Wirkt durch die ätherischen Öle krampflösend bei Krampfhusten.
- Oregano:** Kann lindernd wirken bei bronchialen Beschwerden, Keuch – und Krampfhusten.
- Peperoni:** Wirken stark schweißtreibend und antibakteriell.
- Schnittlauch:** In der Volksheilkunde zur schnellen Heilung bei Erkältungen.
- Thymian:** Wegen dem hohen Thymolgehalt stark antibakteriell und schleimlösend.
- Zimt:** Wirkt antibakteriell, auswurfördernd, schleimlösend, schweißtreibend.
- Zwiebeln:** Rohe Zwiebeln wirken antibakteriell, schleimlösend, entzündungshemmend.



Der Heilpraktiker Olaf Quiring möchte Euch mit dem folgenden Beitrag gerne das Jahr vergolden und ich hoffe, dass der Eine oder die Andere mit den Informationen zum eigenen Nutzen etwas anfangen kann:

Homöopathisches Gold – Aurum

Gold ist heute vor allem als Material für Schmuckstücke und hochwertigen Zahnersatz bekannt. Vor nicht allzu langer Zeit war es auch als Zahlungsmittel gebräuchlich. Auch heute noch gibt es bei Wirtschaftskrisen eine Renaissance des Goldes als Wertanlage. Es steht für beständige Werte in ungewissen Zeiten. In der Geschichte alter Hochkulturen wurde Gold für religiöse Zwecke, z.B. zur Gestaltung von Tempeln und Götterbildern verwendet.

In der Homöopathie ist Aurum v.a. als Mittel für schwere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Krebs und Depressionen bekannt. Soweit muss es aber nicht kommen. Auch leichtere, zeitweilige Aurum-Zustände können auftreten. Bohrende Kopfschmerzen, Sinusitis oder Schlafstörungen wären mögliche Indikationen. Hauptthema des Goldes (und der gesamten 6. Reihe des Periodensystems der Elemente) ist Macht und Verantwortung. Patienten die Aurum benötigen erkranken an der Last ihres Verantwortungsgefühls. Gold ist der König der Edelmetalle und korrodiert nicht. Ebenso weichen die Patienten nicht von ihren Prinzipien ab. Bisweilen werden die eigenen Maßstäbe auch auf andere angewandt, der Betreffende kann sehr kritisch, diktatorisch und vorwurfsvoll auftreten. Dies kann Menschen in leitender Funktion betreffen, aber auch Therapeuten, Lehrer oder Hausfrauen, wenn einige Kriterien zutreffen:

- Der krank machende Stress wird durch ein übermäßig starkes Pflichtgefühl ausgelöst
 - der/die betreffende leitet andere, fühlt sich für sie verantwortlich
 - Das Gefühl auf sich gestellt zu sein, alles hängt von den eigenen Entscheidungen ab. Druck entsteht nicht durch einen Vorgesetzten oder das Bedürfnis anderen zu gefallen, sondern durch das eigene Gewissen.
 - Hohe ethische Maßstäbe und oft auch religiöse Hingabe.
 - Verschlechterung der Beschwerden nachts und im Winter
 - Kerzenlicht bessert die Stimmung
 - Erleichterung durch Musik, vor allem feierliche, getragene Musik
- Manchmal hat die Aurum-Situation ihren Ursprung schon in der Kindheit, wenn z.B. das älteste Kind bei fehlendem Elternteil die Verantwortung für jüngere Geschwister übernimmt und damit überfordert ist.

Aurum taucht kaum in Homöopathischen Do-it-Yourself-Ratgebern auf, weil es ein wenig zu „heavy“ ist. Gerade für Menschen, die einen spirituellen Weg beschritten haben, kann es aber von Nutzen sein. Wichtig ist dabei die Grundregeln

homöopathischen Verschreibens zu beachten. Man nimmt es einmal, z.B. in der Potenz C30 und wartet dann ab. Eine Wiederholung erfolgt nur dann wenn

1. Es beim ersten Mal gewirkt hat.
2. sich jetzt ein Rückfall ins alte Muster abzeichnet.

Dass man schwere Erkrankungen nicht im Alleingang behandelt dürfte einleuchtend sein.

Literatur:

Morrison, Roger, 1993: Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome

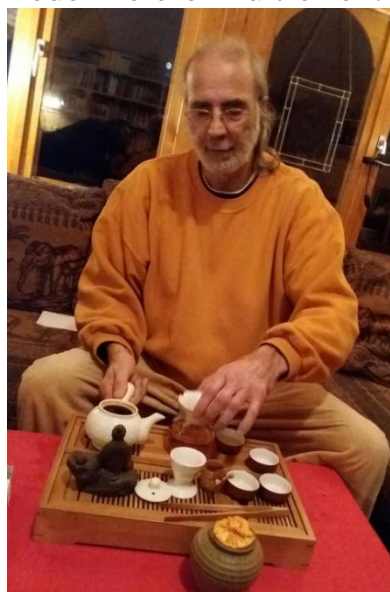
Sankaran, Rajan, 1997: The Soul of Remedies, Mumbai

HP Olaf Quiring, www.olaf-quiring.de



Im Center herrscht Winterruhe, die wir Alle nach der vielen Arbeit des letzten Jahres und den angestoßenen Prozessen innerhalb der Selbstkultivierung freudig zulassen. Die Raunächte mit dem klaren Sternenhimmel genießen wir besonders. Sicher gibt es auch dieses Jahr noch viel zu tun, aber wir wachsen immer mehr in unsere Retreat Anlage hinein. Schon für das Frühjahr gibt es Retreat Gäste, die je nach Absprache von mir oder Henning betreut werden. Hadmut und Elena bieten spezielle Workshops aus den Bereichen Kräuter, Keramik und Zeichnen/ Malen für Interessierte Retreat Gäste an.

In der Regel kommen die Gäste für 5-7 Tage und die Abgesprochenen Inhalte können, wie in einem Privat-Intensiv vermittelt werden. Die Kosten für privat Unterricht reduzieren sich deutlich bei der Teilnahme zusätzlicher Personen. Bringt Euren Partner, Freund/in oder Trainingskollegen/innen mit und sprecht die Kosten mit uns ab. Interessenten bedenken bitte, eine terminliche und inhaltliche Absprache rechtzeitig per Mail oder Telefon zu treffen.



Hier stellen wir eine neue Seminarreihe vor, die im Frühling 2017 startet.

Die Natur der 5 Elemente und die 5 Elemente in der Natur entdecken

Mit den 5 Elementen durch das Jahr – Naturerlebnis, Entspannung, Kreativität

Wir möchten die 5 Elemente der daoistischen Medizin erlebbar machen.

Dafür gehen wir raus in die Natur, kommen zur Ruhe, verbinden uns mit Hilfe von Qigong Übungen mit der Umgebung und erkennen die Qualität der Elemente in der jeweiligen Jahreszeit. Wir sehen, riechen, hören, sammeln Kräuter und essbare Pflanzen, beobachten Bäume, Wasser und Erde und lassen dieses auf uns wirken. Verschiedene kreative Techniken geben uns die Möglichkeit das Erlebte wiederzugeben – findet eure eigene Form - und lasst euch überraschen, was alles in euch steckt!

1. Das Element Holz steht für Frühling:

- rausgehen, aufwachen, aktiv sein, etwas selber erschaffen
- Frühlingskräuter dienen der Reinigung und Leberentgiftung
- aus Lehm oder Ton mit den eigenen Händen Kunstwerke formen

Samstag 22.04.2017, 10 – 18 Uhr

2. Das Element Feuer erleben wir im Sommer:

- sich öffnen, erleben und ausgelassen sein
- Sommerpflanzen und Früchte stecken voller Energie
- Farben sprechen lassen bei Freilichtmalerei

Samstag, 01.07.2017, 10 – 18 Uhr

3. Das Element Erde erleben wir im Spätsommer:

- annehmen, genießen, dankbar sein
- Erntedank zelebrieren
- die Früchte des Sommers sammeln, ins Bild setzen, fotografische Kunstwerke erschaffen

Samstag, 29. - Montag, 31.07.2017



4. Das Element Metall wird mit Herbst verbunden:

- reduzieren, besinnen, Strukturen schaffen
- die Pflanzen ziehen sich zurück in die Erde – ihre geballte Energie steckt nun in ihren Wurzeln
- im Wurzelwerk, Ästen und anderem Naturmaterial Formen erkennen und sie zu Skulpturen machen

Samstag, 14.10.2017, 10 – 18 Uhr

5. Das Element Wasser entspricht dem Winter:

- sich zurückziehen, Beobachter sein, speichern
- den Lauf des Wassers und der Natur beobachten
- meditatives Zeichnen

Samstag, 13.01.2018

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen, Tagesseminare: 80,- € p.P. incl. Material, Mittagssnack, Getränke, 3-Tagesseminar Preis auf Anfrage

Kursleitende sind Elena Grouchenko und Hadmut Mühlendyck

Nähere Informationen und Anmeldung unter 0176-81433290, 0163-2757824

E-mail: e.grouchenko@gmx.de, H.Muehlendyck@dan-gong.de



Koreanische Handtherapie

In 2017 beginnt wieder eine Ausbildung über 6 Wochenenden mit je 10 Stunden Unterricht, in 3 Stufen für koreanische Handtherapie.

Termine sind:

1. Stufe: 11./13. März und 06./07. Mai
2. Stufe: 01./02. Juli und 09./10. September
3. Stufe: diese Termine werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

Für Therapeuten als auch für Interessierte Laien ist dies die Selbstbehandlungsmethode schlechthin. Bei Fragen meldet Euch einfach per Mail oder Telefon.

Ein weiteres, sehr interessantes Seminar mit Sun Pill hat ein spezielles Gesundheits Taiji zum Thema.

Am 4.-5. März unterrichtet Sun Pill speziell für Lehrkräfte das Taiji von Dr. Paul Lam, welches speziell auf Gelenkproblemen ausgerichtet ist und sehr gute Wirkungen zeigt. Für dieses Seminar erhalten Dan Gong und WCTAG Mitglieder Rabatt. Merkt Euch dieses Event „Taiji for Arthritis“. Sicher bekommt Ihr Anregungen für Präventions- und Rehabilitations-Kurse und könnt gleichzeitig einen Blick über den Tellerrand machen.



Qigong Grundausbildung

Ab Januar 2018 wird wieder eine Qigong Grundausbildung über 25 Wochenenden starten. Mittlerweile der 6. Ausbildungsgang, der vor allem auf die praktische Durchführung mit der dazu notwendigen Theorie ausgerichtet ist. Sich ein solides, praktisches und theoretisches Fundament zu legen und auch Überblick über die zu absolvierenden Entwicklungsstufen zu bekommen sowie Anfangende kompetent durch die Grundlagen zu führen ist das Hauptanliegen. Auch bei dieser Grundausbildung folgen wir unserer Preispolitik und bieten bei Kompaktbuchung einen bezahlbaren Kostenrahmen. Die letzten 5 Wochenenden zielen auf methodisch-didaktische Inhalte zur Optimierung des Unterrichtes. Wer möchte,

kann mit einer Abschluss Prüfung eine Kursleiterschaft zertifiziert bekommen. Einige der bisherigen Absolventen hatten schon im Vorfeld eine entsprechende Ausbildung absolviert und bei uns eine sinnvolle Orientierung und anwendbares „Know How“ erhalten. Da hier nur 12 bis max 15 Teilnehmende zugelassen werden, empfiehlt es sich zeitig einen Platz zu reservieren.



Zum Abschluss hier noch einige Literatur Tipps:

Jan Siberstorff neuestes Buch, ist die Übersetzung und Kommentierung des Qing Jing Jing. Das heilige Buch von der Stille und Klarheit zielt auf das Erlangen von Unsterblichkeit durch Reinigung des Bewusstseins, alchemistische Selbsttransformation durch Gedankenlosigkeit, das Aufgeben von Begierden sowie Rückkehr zum ursprünglichen Bewusstsein und damit die Wiederherstellung des sog. „strahlend leuchtenden Geistes, bzw. der wahren Wesensnatur. Die einzelnen Verse sind auf Deutsch, Pinyin Umschrift sowie in chinesischen Zeichen. Das Buch erhaltet Ihr über die WCTAG Homepage oder im Buchhandel.

Dieses Buch lege ich Euch ebenso ans Herz wie das Hua Hu Qing, Laotzis unbekannte Lehren in 81 Versen, welche Brian Walker zusammengefasst hat. Erschienen im Aurum Verlag.

im 1. Vers heißt es:

„Ich lehre den Weg zur Vollkommenheit in der Vereinigung mit dem großen und geheimnisvollen Dao. Meine Lehren sind einfach; wenn du versuchst, eine Religion oder Wissenschaft daraus zu machen, werden sie dir entgehen. Tief und doch schlicht enthalten sie die ganze Wahrheit des Universums.....“

Soweit die Winter Informationen und Empfehlungen zu unserer Arbeit und Fortbildungsangeboten. Gerne kommen wir Euch entgegen und arbeiten mit Euch Unterricht aus, der speziell auf Eure Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt ist. Gerne nehmen wir auch Anregungen Eurerseits auf.



v.L.n.R.: Hadmut, Petra, Sun Pill, Henning, Elena, Vatan und ich

Im Namen des Dan Gong Team wünsche ich Euch Allen viel Gesundheit, Zuversicht, Inspiration und Motivation, ausreichende Pausen für ein erfolgreiches Sonnenjahr im Zeichen des Feuer Hahn.
Euer

Gerhard