



Erste Schweizer Qigong und Taijiquan Info-Tage



Winterthur

6. – 8. März 2009



Motto:

Welchen Nutzen bringen
Qigong und Taijiquan?

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
Über die Info-Tage.....	3
Preise und Organisatorisches	3
Programmübersicht.....	4
Veranstaltungen im Detail.....	6
Vorträge.....	6
Kurzworkshops	7
Gala-Abend	10
Sonderkurse	11
Wissenswertes zu den ReferentInnen	12
Kontakt zu den ReferentInnen.....	14
Anmeldung.....	17



Impressum

Veranstalter:

Kolibri Seminare Schweiz

- Sekretariat: Susanne Ruef -

Burgstrasse 18
8522 Häuslenen

Tel.: 076 / 336 98 72

E-Mail: info@kolibri-seminare.ch

Homepage: www.kolibri-seminare.ch



Information und Anmeldung:

Tagungssekretariat: Renée Müller

Imfeldstrasse 86
8037 Zürich

Tel.: 043 / 268 93 11 oder Natel: 079 / 215 88 99

E-Mail: tagung@kolibri-seminare.ch

Layout:

Layout und Gestaltung

Astrid Wollenweber – www.astrid-wollenweber.de



Bildnachweis

Kolibri Seminare Schweiz

Über die Info-Tage

Qigong und Taijiquan stammen aus China und haben sich mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet. In China selbst werden Qigong und Taijiquan seit vielen Jahrhunderten zur Förderung der Gesundheit, zur Schulung der geistigen Fähigkeiten und zur Meditation praktiziert.

Bei uns in Europa wurden Qigong und Taijiquan überwiegend als ganzheitliche Entspannungsmethoden bekannt und das Interesse an ihnen ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Da es eine Vielzahl von verschiedenen Stilen, Schulen und Übungen gibt, ist es oft schwer, sich über die Angebote zu informieren und das Passende für sich zu finden.

Deshalb bieten wir Ihnen mit unseren Qigong- und Taijiquan-Info-Tagen die Möglichkeit, diese Methoden hautnah zu erleben und auszuprobieren:

Was ist Qigong oder Taijiquan und wie wirkt es?

Wie können Qigong und Taijiquan angewendet werden?

Welcher persönliche Nutzen entsteht für Sie?

Erleben Sie unser vielfältiges Angebot mit hoch qualifizierten und erfahrenen Referentinnen und Referenten – wir laden Sie herzlich dazu ein!

Wir, das Team von Kolibri Seminare Schweiz, sind sehr dankbar für die grosse Unterstützung durch unsere KollegInnen und Gleichgesinnten: Sie stehen uns als ReferentInnen zur Verfügung und helfen uns, ihren Wirkungs- und Bekanntheitskreis über unsere Qigong- und Taiji-Infotage zu informieren. Für die wertvolle Unterstützung von vielen KollegInnen und Freunden bei der Organisation, Vorbereitung und Durchführung bedanken wir uns sehr herzlich!

Preise und Organisatorisches

Kongressgebühren:

Für 6.+7.3.2009, inkl. Gala-Abend: 280,- Fr./ 240,- Fr.*

Für 6.+7.3.2009, ohne Gala-Abend: 240,- Fr./ 210,- Fr.*

Tageskarte für 6.3.2009: 70,- Fr.

Tageskarte für 7.3.2009, inkl. Gala-Abend: 220,- Fr.

Gala-Abend (ohne Vorträge und Workshops) 60,- Fr.

Sonderkurs: 160,- Fr./ 140,- Fr.*

* = Für Frühbucher
und Kolibri-Mitglieder,
bei Anmeldung bis zum 17.1.09,
Bezahlung bis zum 30.1.09

Verpflegung:

Die Verpflegung ist **nicht** in den Kongressgebühren enthalten – ein kostengünstiges Catering wird vor Ort angeboten

Veranstaltungsort:

Mehrzweckhalle Teuchelweiher, Zeughausstrasse 65, 8400 Winterthur
Erreichbar mit der Buslinie 2 – oder zu Fuss vom Hauptbahnhof in ca. 7 Minuten

Unterkunft:

Die Unterkunft muss den von TeilnehmerInnen selbst organisiert werden. Bitte fordern Sie bei Bedarf die Unterkunftsliste an. In der Mehrzweckanlage selbst gibt es günstige Übernachtungsmöglichkeiten - die Kapazität ist jedoch beschränkt.

Information und Anmeldung:

Tagungssekretariat: Renée Müller

Imfeldstrasse 86, 8037 Zürich - Tel.: 043 / 268 93 11 oder Natel: 079 / 215 88 99

E-Mail: tagung@kolibri-seminare.ch

Programmübersicht



Freitag, 6. März 2009

- 17.00 Uhr Eröffnung des Kongressbüros
- 18.00 Uhr Beginn der Info-Tage, Begrüssung, Vorstellung der Referentinnen und Referenten
- 19.00 – 20.30 Uhr Vorträge (V) und Kurzworkshops (KW)*
- V1 **Nü Dan Gong - Innere Alchimie der Frau (Qigong)** – *Dr. J.M. Jiang*
 - V2 **Wie heilt äusseres und inneres Qigong?** – *U. Giger*
 - V3 **Der Nutzen von Qigong und Taijiquan** – *F.T. Lie*
 - KW1 **Wai Tan Kung (Qigong)** – *C. Grünwald*
 - KW2 **Taijiquan mit 8 Folgen** – *H. König*
 - KW3 **Optimierung der Taiji-Bewegungen** – *E.S. Kwik*

Samstag, 7. März 2009

- 9.00 – 10.30 Uhr Vorträge (V) und Kurzworkshops (KW)*
- V4 **Voraussetzung für eine erfolgreiche Praxis in Qigong und Taijiquan** – *J. Chen*
 - V5 **Die 10 Grundprinzipien des Taijiquan** – *J.-M. Geering*
 - V6 **Betriebliche Gesundheitsförderung – ein Markt für Taijiquan und Qigong** – *L. Luchsinger*
 - KW4 **Chan Si Gong (Taijiquan)** – *R. Stehli-Schär*
 - KW5 **Jing Gong – Stilles Qigong: In der Ruhe liegt die Kraft** – *B. Buschmann*
 - KW6 **Taijiquan als Selbstverteidigung** – *H. Mittner*
- 11.00 – 12.30 Uhr Vorträge (V) und Kurzworkshops (KW)*
- V7 **Die Wirkungsweise von Qigong und Taijiquan** – *F.T. Lie*
 - V8 **Qigong in China zwischen Tradition und Moderne** – *W. Weber*
 - KW7 **Übung der Sechs Harmonien und die Stehende Säule** – *J. Chen*
 - KW8 **Die 13 Grundtechniken des Taijiquan** – *J.-M. Geering*
 - KW9 **Die Urzeichen des I Ging als Übungen der Stehenden Säule** – *U. Giger*
 - KW10 **Was ist der Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan?** – *L. v. Allmen*
- 12.30 – 14.00 Uhr Mittagspause



Programmübersicht



14.00 – 15.30 Uhr Vorträge (V) und Kurzworkshops (KW)*

- V9 **Die Behandlung von Traumata mittels Qigong** – *H. Witt*
- V10 **Diffusion und Resonanz – Biophysikalische Ansätze im Qigong** – *L. Haene*
- KW11 **Die Sechs Heilenden Laute (Qigong)** – *R. Weibel*
- KW12 **Yi Jin Jing (Qigong zur Muskeltransformation)** – *W. Weber*
- KW13 **Eutonie und Qigong - Teil 1** – *B. Egger*
- KW14 **Körperhaltung und Energiefluss bei Yang-Stil Taijiquan** – *Y. Wu*

16.00 – 17.30 Uhr Vorträge (V) und Kurzworkshops (KW)*

- V11 **Projektvorstellung: CO-CHI-NG (Qigong)** – *H. Witt*
- V12 **Kriterien der Taijiquan-Praxis** – *Dr. J.M. Jiang*
- V13 **Gesundheitspflege mit Qigong und Taijiquan** – *S. Röthlisberger*
- KW15 **Wie Prinzipien und eindeutige Begriffe den Lernerfolg fördern können! (Taijiquan)** – *J. Wiesendanger*
- KW16 **Eutonie und Qigong - Teil 2** – *B. Egger*
- KW17 **Liu Dong Gong (Qigong)** – *L. Haene*

17.30 – 18.00 Uhr Zusammenfassung und Abschluss

19.00 – 21.30 Uhr Gala-Abend mit Abendprogramm

Sonntag, 8. März 2009

9.00 – 12.30 Uhr Sonderkurse**

- S1 **Die Sechs Harmonien und die Stehende Säule** – *J. Chen*
- S2 **Nü Dan Gong - Innere Alchimie der Frau (Qigong)** – *Dr. J.M. Jiang*
- S3 **Yang-Stil Taijiquan mit 13 Folgen** – *F.T. Lie*

12.30 – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 – 17.30 Uhr Fortsetzung der Sonderkurse**

- Änderungen vorbehalten -

* = Die Vorträge und Kurzworkshops finden parallel statt

** = Die Sonderkurse finden parallel statt



Veranstaltungen im Detail

Vorträge:

V1 Nü Dan Gong - Innere Alchimie der Frau (Qigong), *Dr. Jasmin Minhua Jiang*

Nü Dan Gong (Innere Alchimie der Frau) ist eine spezielle Schule der daostischen inneren Alchimie (Nei Dan Gong), die früher von den daoistischen Priesterinnen praktiziert wurde. Nü Dan Gong, das zum Stillen Qigong gehört, verfolgt unter anderem das Ziel, die Idee von einem langen Leben (Yang-Sheng) umzusetzen und die Vollkommenheit im Sinne von Einswerden mit dem Kosmos zu erlangen.



Hier werden Hintergründe, Wirkungsweise und Nutzwert dieser besonderen Qigong-Methode erläutert.

V2 Wie heilt äusseres und inneres Qigong? *Ursula Giger*

Während der letzten acht Jahre hat Frau Giger dieselben Personen unterrichtet. Die meisten Gruppen haben äusseres Qigong geübt, z. B. Jahreszeiten, Acht Brokat stehend, Gehübungen. Einmal im Monat hat eine Gruppe am Samstagmorgen Stilles Qigong geübt. In den Behandlungen mit Tuina-Naturheilkunde sind Qigong und Meditation integriert.

In diesem Vortrag möchte Frau Giger untersuchen, wie Qigong heilt. Heilung geschieht in vielen Schichten unseres Wesens. Menschen verändern sich, haben durch Qigong und Meditation mehr Struktur im Tagesablauf, die Wahrnehmung des eigenen Selbst und der Welt ist durchlässiger geworden. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, alte Schmerzen und Schwächen verschwinden. Äusseres und Inneres Qigong haben verschiedene Ziele, Ausrichtungen, Wirkungen.

V3 Der Nutzen von Qigong und Taijiquan, *Foen Tjoeng Lie*

In diesem Vortrag wird versucht, die vielfältigen Wirkungen des Qigong und Taijiquan auf den Übenden/ Praktizierenden sowohl in den Bereichen von Gesundheit (Körper und Geist/ Seele) als auch in weiteren Bereichen wie Schulung der Persönlichkeit /Meditation darzustellen. Des weiteren wird gezeigt, wie die Übenden/ Praktizierenden diese Wirkungen erreichen können.



V4 Voraussetzung für eine erfolgreiche Praxis in Qigong und Taijiquan, *Jumin Chen*

Neben der Formlehre und der Atemtechnik sind zwei weitere Kriterien, die Körperhaltung bzw. -struktur (Xing) und die Vorstellung, bzw. Achtsamkeit (Yi) für eine erfolgreiche Praxis in Qigong und Taijiquan von Bedeutung. In diesem Vortrag werden die verschiedenen wichtigen Punkte im Bereich der Körperhaltung (Wirbelsäule, Gelenke und Gleichgewicht) und beim Einsatz von der Vorstellung/ Achtsamkeit erläutert. Diese grundlegenden Kenntnisse helfen den Übenden, die Formen vom Qigong und Taijiquan fachlich korrekt auszuführen und somit die erwünschten Wirkungen geniessen zu können.

V5 Die 10 Prinzipien des Taijiquan, *Jean-Marc Geering*

Die 10 Grundprinzipien sind die eigentliche Erbschaft, die uns Meister Yang Chengfu, der Begründer des modernen Yang Stils, hinterlassen hat. Ohne die Grundprinzipien ist Taijiquan eine leere Hülle, eine Form ohne Inhalt. Wir unterscheiden die Prinzipien, welche die Körperhaltung betreffen, von jenen, welche die Energieverteilung angehen und schliesslich die, die die geistige Aktivität bestimmen. Wir werden zusammen die 10 Grundprinzipien studieren und die manchmal verschlüsselte Form ihrer Darstellung erklären.

V6 Betriebliche Gesundheitsförderung – ein Markt für Taijiquan und Qigong, *Luzius Luchsinger*

Es wird der Frage nachgegangen, wie sinnvoll Taijiquan- und Qigong-Angebote unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung für Firmen sein können. Dabei werden die spezifischen Vorteile eines solchen Angebots für den Betrieb untersucht, aber auch mögliche Hindernisse bei der Realisierung beleuchtet. Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen, Anregungen und Erfahrungsaustausch.

V7 Die Wirkungsweise von Qigong und Taijiquan, *Foen Tjoeng Lie*

In diesem Vortrag wird versucht, die Wirkungsweise des Qigong und Taijiquan auf verschiedenen Ebenen zu erläutern, unter anderem die drei grundlegenden Methoden: Schulung des Körpers, der Atmung und des Geistes. Ferner werden weitere Aspekte der chinesischen Übungssysteme, die für die Wirkung relevant sind, kurz aufgezeigt.

V8 Qigong in China zwischen Tradition und Moderne, *Willy Weber*

Ein Erfahrungsbericht mit der Qigong-Form Yi Jin Jing der Chinese Health Qigong Association (CHQA). Die Merkmale dieser Form sind vielfältige, kraftvolle, aber trotzdem weiche Bewegungen des Körpers, die jeweils den ganzen Bewegungsspielraum umfassen. Atmung und innere Vorstellungen unterstützen die Wirkung.

Die CHQA befasst sich seit 2001 mit der Erforschung und Entwicklung verschiedener Qigong-Übungsformen auf der Grundlage bekannter traditioneller Formen, mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung- und Prävention.



Veranstaltungen im Detail



V9 Die Behandlung von Traumata mittels Qigong, Hilary Witt

Im ersten Teil des Vortrags wird ein Trauma am Beispiel des Geschwindigkeitstraumas aus Sicht der TCM und der Neurobiologie erklärt. Dabei wird aufgezeigt, wie es die Verbindung zwischen Geist (Shen) und Körper (Jing), zu anderen Menschen, zur Natur, zu Himmel und Erde unterbricht. Menschen, die ein Trauma erlitten haben, leben in einem Zustand der körperlichen und psychischen Erstarrung. Sie können nicht mehr adäquat auf Herausforderungen reagieren.

Im zweiten Teil des Vortrags werden die Teilnehmenden eine Methode zur Auflösung von Traumata kennen lernen und ausprobieren, die Hilary Witt seit 1995 ständig weiter entwickelt und verfeinert hat. Dabei kommen einfache Werkzeuge aus dem Qigong zum Einsatz, die in der therapeutischen Anwendung eine Erstarrung effektiv auflösen können. Dadurch werden die verletzten Grenzen und die Selbstschutzmechanismen des Organismus wieder hergestellt.

V10 Diffusion und Resonanz – Biophysikalische Ansätze im Qigong, Lukas Haene

Anhand einiger Beispiele grundlegender Gesetze aus der Physik und deren Einwirkung auf den menschlichen Organismus soll veranschaulicht werden, wie Methoden aus dem Qigong dafür verwendet werden können, sich der Einheit des Individuums mit dem Universum besser bewusst zu werden und dadurch Körper und Umwelt geistig intensiver wahrzunehmen. Der Vortrag stellt keinen Anspruch darauf, Qigong wissenschaftlich zu beweisen, sondern möchte dem Zuhörer zu neuen Denkansätzen verhelfen, welche im Alltag eine Bereicherung sein können. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse im Qigong erforderlich.

V11 Projektvorstellung: CO-CHI-NG© (Qigong), Hilary Witt

Mit dieser Präsentation werden sich Hilary Witt und das CO-CHI-NG© Team mit seinen Ideen und Projekten vorstellen.

Das CO-CHI-NG© Team besteht aus talentierten und engagierten Pädagogen, Therapeuten, Sportlern und anderen Spezialisten, die motiviert sind, ihre persönliche Erfahrung und ihr Wissen über die universellen Qi-Prinzipien anzuwenden und weiter zu geben. Durch die CO-CHI-NG© Erfahrung lernen die Beteiligten, das Qi nicht nur zu üben sondern es zu leben.

CO-CHI-NG© richtet sich an Einzelpersonen, Familien (Kinder, Jugendliche, Erwachsene), Gruppen, sowie Firmen, die vom Erfahrungsschatz des CO-CHI-NG© Teams profitieren wollen, um effizienter, vitaler und be-Geist-erter zu leben und sich persönlich oder geschäftlich zu entwickeln.



V12 Kriterien der Taijiquan-Praxis, Dr. Jasmin Minhua Jiang

Taijiquan wird sowohl in China als auch in Europa gerne als eine wirksame Methode zur Optimierung bzw. Bewahrung sowie Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt. Hier werden die wichtigen Sachpunkte, die für das Gelingen einer Taijiquan-Praxis relevant sind, aufgeführt und dargestellt/ erläutert. So können die Übenden/ PraktikerInnen dieser Bewegungskunst erfahren, worauf sie beim Lernen und beim Üben zu achten haben, um die erhoffte Wirkung auch persönlich erfahren und genießen können.

V13 Gesundheitspflege mit Qigong und Taijiquan, Stefan Röthlisberger

In unserer schnelllebigen Zeit fühlen sich die Menschen oft gestresst. Deshalb werden Methoden, die es uns ermöglichen, unsere Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Anpassungs- und Regenerierungsfähigkeit zu fördern immer wichtiger. Verlieren wir die Fähigkeit, uns veränderten Situationen anzupassen, entsteht ein Stresszustand, der zu physischer und geistiger Anspannung führt. Der Energiefluss in unserem Körper – aber auch zwischen Körper und Umwelt – wird blockiert, was Schmerzen und Krankheiten verursachen kann.

In diesem Vortrag wird, aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erklärt, wie wichtig Eigenverantwortung und eine aktive Gesundheitspflege sind.



Kurzworkshops:

KW1 Wai Tan Kung (Qigong), Christa Grünwald

Wai Tan Kung wurde in den 70er Jahren durch Meister Chang Chih Tung in Taiwan bekannt. Der Schwerpunkt dieser Qigong-Übung ist ein sanftes Schütteln, kombiniert mit einigen Atemübungen. Dadurch aktiviert sich das Qi, was nach chinesisch-medizinischer Auffassung eine kräftigende heilende Wirkung auf das Meridiansystem hat. Weiter können eventuelle Blockaden aufgelöst werden, die Blutzirkulation wird angeregt und es fördert die Lockerung der Gelenke. Eine Entspannung im Nacken-, Arm- und Rückenbereich wird spürbar. Wai Tan Kung ist leicht zu erlernen und kann zu Hause täglich geübt werden.

Veranstaltungen im Detail

KW2 Taijiquan mit 8 Folgen, *Heinz König*

In diesem Kurzworkshop werden die TeilnehmerInnen nach einer kurzen Einleitung über Taijiquan und Sport und nach einer Aufwärmung die Basisübungen (Körperhaltung und Bewegungen) des Taijiquan und einige Sequenzen aus dem Taijiquan mit 8 Folgen unter Anleitung des Referenten ausprobieren. Dieser Kurzworkshop ist kein sportlicher Wettkampf! Er soll den TeilnehmerInnen die Erfahrung ermöglichen, dass Taijiquan erlernbar ist und harmonisierend wirkt.



KW3 Optimierung der Taiji-Bewegungen, *Eng San Kwik*

In den chinesischen Kampfkünsten sprechen wir sowohl von den 5 Elementen als auch von den Himmelsrichtungen. Die 5 Elemente: Metall (Gold) hat die Eigenschaft Härte, Erde bedeutet Standfestigkeit, Feuer breitet sich sehr schnell aus, Wasser ist Ruhe, Holz durchläuft drei Phasen. Und die 4 Himmelsrichtungen bzw. die 8 Himmelsrichtungen.

In diesem Workshop werden die Elemente Wasser und Erde sowie die Bedeutung der Himmelsrichtungen erläutert. Somit können die Taiji-Bewegungen einen besseren Ausdruck bekommen.

KW4 Chan Si Gong (Taijiquan), *Regula Stehli-Schär*

Wie die Seidenraupe den Faden vom Kokon abwickelt, fließt unser Qi im Taijiquan spiralförmig durch den Körper. Vom Dantian zu den Händen und Füßen, von den Händen und Füßen wieder zurück ins Dantian - von Yin zu Yang, von Yang zu Yin. Mit der für das Taijiquan vorbereitenden Qigong-Form Reeling Silk vertiefen wir das Verständnis für unseren Energiefluss. Die erworbenen Strukturen ermöglichen uns, die Bewegungen im Taijiquan tiefer und effizienter auszuführen. Wir kommen dem Prinzip des Taijiquan näher.

Regula Stehli-Schär vermittelt den ersten der beiden Teile des von Grossmeister Chen Xiao Wang zusammengestellten Chan Si Gong.



KW5 Jing Gong – Stilles Qigong: In der Ruhe liegt die Kraft, *Birgit Buschmann*

Dieser Kurs widmet sich der Einfachheit und Schönheit des Seins. Um den tiefen Kontakt zu sich selber wieder zu finden und zu vertiefen, wird eine Meditationsübung im Sitzen (Jingzuo) erlernt. Diese wertvolle Übung aus dem Stillen Qigong stabilisiert die Himmel- und Erde-Achse. Dabei wird der reibungslose Qi-Fluss zwischen Feuer und Wasser, Herz und Nieren wieder hergestellt. Diese essentielle Verbindung zwischen Körper und Geist führt zu einer inneren Stabilität und zu einer verbesserten Regulierung des Nervensystems.

KW6 Taijiquan als Selbstverteidigung, *Heribert Mittner*

Wenn die Leute sehen, wie das Taijiquan in sanften, runden Bewegungen ausgeführt wird, vergleichen sie es manchmal mit einem meditativen Tanz. Dabei wird oft vergessen, dass der Ursprung des Taijiquan die Selbstverteidigung war. Auf Grundlage einiger Taiji-Bewegungen aus der Pekingform werden die Kampfanwendungen erläutert und praktisch angewendet. Dabei wird auch auf einige der Grundtechniken wie „peng“ = abwehren, „lü“ = ziehen, „ji“ = drücken und „an“ = stossen hingewiesen. Dies wird alles natürlich sanft und langsam ausgeführt, sodass jede/r Mann/Frau auch ohne Vorkenntnisse teilnehmen kann.

KW7 Übung der Sechs Harmonien und die Stehende Säule, *Jumin Chen*

Die Übung der Sechs Harmonien stammt aus der daoistischen Schule und liegt im Wert von drei inneren Harmonien (Jing – Essenz, Qi – Energie, und Shen – Geist) und drei äusseren Harmonien (Schulter mit Hüfte, Ellbogen mit Knie und Fuss mit Hand). Sie fördert die Qi-Bewegung (steigen-sinken, aussen-innen, öffnen-schliessen, dehnen und sammeln) im Körper. Die Übung der Sechs Harmonien hat sechs Bewegungen, ist leicht zu erlernen und ist für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

KW8 Die 13 Grundtechniken des Taijiquan, *Jean-Marc Geering*

Peng, Ji, Lu, An ; Cai, Lie, Zhou, Kao. Dies sind mit vorwärts, rückwärts, links schauen, rechts blicken und im Zentrum stehen die 13 Grundtechniken des Taijiquan (Tai Chi Chuan). Sie bilden die elementaren Körperhaltungen, Schritte und Handbewegungen, aus welchen die Taiji-Formen zusammengesetzt werden. Wir werden anhand der Taijiquan-Form diese Grundtechniken studieren und üben und so der Form den ursprünglichen Kampfaspekt zurückgeben.

KW9 Die Urzeichen des I Ging als Übungen der Stehenden Säule, *Ursula Giger*

Nach zwanzig Jahren Beschäftigung mit dem I Ging (Richard Wilhelm. Das Buch der Wandlungen; The Taoist I Ching mit Kommentaren aus 1796 von Liu I Ming übers. von Thomas Cleary), habe ich im Kurs Stilles Qigong von Foen Tjoeng Lie Haltungen/ Bewegungen zu den acht Trigrammen gelernt.

Workshop: Einführung in die Weisheit des Buches der Wandlungen und Üben der Haltungen und Bewegungen, inspiriert durch die acht Urzeichen: Himmel, Erde, Wasser, Feuer, Donner, Berg, Wind und See. Erstaunlich schnell können wir uns den Ur-Kräften öffnen.



Veranstaltungen im Detail



KW10 Was ist der Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan?, *Liliane von Allmen*

Erleben Sie die wohltuende und entspannende Wirkung dieser alten chinesischen Techniken. Die einfachen Bewegungen, langsam und fließend ausgeführt, üben auf viele westliche Menschen starke Faszination aus.

In diesem Workshop können Sie den Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan praktisch erfahren und können danach besser spüren, was Ihnen persönlich mehr zusagt. Nach einer kurzen Einführung üben wir die Figuren 1-10 des Wudang Qigong und anschliessend erarbeiten wir die Folgen 1-3 des Yang-Stil 85er. Dieser Workshop richtet sich vor allem an NeueinsteigerInnen, welche gerne beide Bewegungskünste ausprobieren möchten.

KW11 Die Sechs Heilenden Laute (Qigong), *Rosmarie Weibel*

Bei den „Sechs Heilenden Lauten“ handelt es sich um eine bioenergetische Meditationspraktik, die ihren Ursprung in der Jahrtausende alten chinesischen Gesundheitstradition hat und sich bis zum heutigen Tage bewährt hat. Mittels einfacher Armbewegungen, kombiniert mit subvokalen Lauten, werden negative Energien in Lebenskraft umgewandelt, die Organe tief entspannt, entgiftet und regeneriert, Spannungszustände abgebaut und die Emotionen ausgeglichen. Bei regelmässigem Üben werden auch innere Stärken, kreative Fähigkeiten und die Intuitionskraft entwickelt und gefördert. Die Praktik der „Sechs Heilenden Laute“ gilt als hochwirksame Anti-Stress-Methode, die wissenschaftlich erfolgreich getestet wurde. Deren sofortige und anhaltende harmonisierende Wirkung auf die Gehirnwellenaktivität ist für alle, die diese Methode praktizieren, äusserst beeindruckend.

KW12 Yi in Jing (Die Wandlung der Muskeln und Sehnen), *Willy Weber*

Einführungs-Workshop in das Yi Jin Jing der Chinese Health Qigong Association.

Die Merkmale dieser Qigong-Form sind vielfältige, kraftvolle, aber trotzdem weiche Bewegungen des Körpers. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkt auf verschiedenen Ebenen kräftigend auf den ganzen Körper (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke, Meridiane und Akupunkturpunkte). Die ganze Form besteht aus 12 Teilen, die harmonisch untereinander verbunden sind. Die einzelnen Bewegungen können bei Bedarf an die persönlichen Voraussetzungen angepasst werden. Der Workshop ist für Personen mit oder ohne Erfahrung im Qigong geeignet.

KW13 Eutonie und Qigong - Teil 1, *Barbara Egger*

Mit Eutonie, einem westlichen Weg der körperlichen Selbsterfahrung, stimmen wir uns ein in ein vertieftes und differenziertes Körperbewusstsein. Intensives Spüren unserer lebendigen Knochen wird uns in eine stabile und leichte Aufrichtung bringen. Prinzipien der Eutonie werden wir bei Qigong-Übungen im Stehen und Gehen (Walking Qigong) sowie bei ausgewählten Übungen des Taiji-Qigongs anwenden. Das Spannungsfeld zwischen östlicher und westlicher Kultur kann in diesem Workshop mit der Verbindung von westlicher und östlicher Körperarbeit als befreiend und beglückend erlebt werden.



Dieser Workshop wird in zwei Teilen (Teil 2 - KW16) durchgeführt. Die Teilnahme an beiden Teilen ist erwünscht!

KW14 Körperhaltung und Energiefluss bei Yang-Stil Taijiquan, *Yongmei Wu*

Eine Form kann lange Zeit geübt werden und dem Ablauf nach stimmen – und trotzdem sieht sie leblos aus. Es fehlt ihr an fließendem Qi! Qi kann im Körper nur angeregt und verteilt werden, wenn die Haltung korrekt ist und durch Yi (Gedanken) gesteuert wird. Sich mit dem ganzen Körper und in korrekter Haltung nach dem Taiji-Prinzip zu bewegen, ist einfacher gesagt als getan. Eine korrekte Haltung beginnt am Kopf, geht über Hals, Schulter, Ellenbogen zum Handgelenk, bis in die Fingerspitzen. Die Taille, die Hüfte, Knie und Fersen müssen richtig ausgerichtet sein.

Wir werden in diesem Workshop unsere eigene Achse kennen lernen, um die Haltung zu finden und damit Energieflüsse zu verbessern.

KW15 Wie Prinzipien und eindeutige Begriffe den Lernerfolg fördern können! (Taijiquan), *Jürg Wiesendanger*



Auch heute noch existiert die traditionelle chinesische Unterrichtsmethode „Lehrer macht vor, Schüler versucht nach zu ahnen“. Wenn wir unsere Schüler ernsthaft weiterbringen wollen, sollten wir uns von dieser Methode schnellstmöglich verabschieden. Wer einige wenige Prinzipien, die im Taijiquan immanent sind, von Grund auf versteht und diese entsprechend vermittelt, gibt seinen Schülern ein mächtiges Instrument in die Hand. Zusätzlich zu diesen Prinzipien erleichtern aber auch klare Bezeichnungen der einzelnen Techniken und Stellungen für die Lernenden, am besten auf Chinesisch, ihr persönliches Fortkommen im Unterricht. Beides, die Prinzipien als auch grundlegende Bezeichnungen, werden in diesem Workshop vorgestellt.

Veranstaltungen im Detail

KW16 Eutonie und Qigong - Teil 2, *Barbara Egger*

Siehe Kurzworkshop 13 Eutonie und Qigong - Teil 1 (KW13)

KW17 Liu Dong Gong (Sechs Übungen in Bewegung), *Lukas Haene*

Die Sechs Übungen in Bewegung wurden aus einer Auswahl der wirkungsvollsten Bewegungen des Dreizehn Taibao Qigong zusammengestellt. Der Schwerpunkt der Sechs Übungen liegt auf der Bewegung, in der Bewegung wird die Stille gesucht, ein Gedanke tritt an die Stelle von zehntausend Gedanken. Zu den Eigenschaften der Übungen zählen die hohe Geschwindigkeit der Atmung und eine grosse Schlagkraft, sie werden den Übungsmethoden mit starkem Feuer zugeordnet. Bewegung gehört zu den Übungsmethoden mit Yang Charakter, Stille gehört zu den Übungsmethoden mit Yin Charakter. Durch das abwechselnde Bestehen von Bewegung und Stille und deren organischem Verbinden kann das Gleichgewicht von Yin und Yang im menschlichen Körper reguliert werden.



Gala-Abend:

An diesem Gala-Abend werden einige bekannte chinesischen und Schweizer Qigong- und Taijiquan-LehrerInnen, teilweise mit ihren SchülerInnen, ihr Können vorführen. Ferner wird der chinesische Löwentanz (Wu Shi) von der Schweizer Lu Shan-Löwentanz-Gruppe aufgeführt.



Veranstaltungen im Detail

Sonderkurse:

S1 Die Sechs Harmonien und die stehende Säule, *Jumin Chen*

Die Übung der Sechs Harmonien stammt aus der daoistischen Schule und liegt im Wert von drei inneren Harmonien (Jing – Essenz, Qi – Energie, und Shen – Geist) und drei äußeren Harmonien (Schulter mit Hüfte, Ellbogen mit Knie und Fuß mit Hand). Sie fördert die Qi-Bewegung (steigen-sinken, außen-innen, öffnen-schließen und dehnen und sammeln) im Körper. Die Übung der Sechs Harmonien hat sechs Bewegungen und ist leicht zu lernen und ist geeignet sowohl für Anfänger als auch für die Fortgeschrittene.



Teilnahmevoraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

S2 Nü Dan Gong - Innere Alchimie der Frauen (Qigong), *Dr. Jasmin Minhua Jiang*

Nü Dan Gong (Innere Alchimie der Frau) ist ein spezielles Stilles Qigong für Frauen aus der Daoistischen Schule (Nei Dan Gong), in dem das Qi überwiegend durch mentales Training, fallweise auch mit Hilfe von gezieltem Ateminsatz und Selbstmassage, kultiviert wird. Methodisch basieren die Übungen auf elementaren Qigong-Übungen wie Nei Shi Fa (Schauen nach innen) und Xiao ZhouTian (kleiner Qi- bzw. himmlischer Kreislauf).

Durch dieses Qigong wird die Jing-Essenz (Nährstoffe, Hormone, Enzyme etc.) vermehrt und konserviert und das Qi veredelt. Diese bilden zusammen mit dem geschulten Shen-Geist die Basis für ein höheres Niveau des Wohlbefindens und der Vitalität auf psychischer und physischer Ebene.

Bei der Darstellung der Theorie wird auf die Frauen-spezifischen Aspekte wie Menstruation, Wechseljahre etc. eingegangen. Übrigens: Nü Dan Gong hilft bei regelmäßiger Anwendung sehr gut, Beschwerden bei der Menstruation und in den Wechseljahren zu lindern bzw. zu beseitigen.

In diesem Sonderkurs werden die Inhalte des Basiskurses vermittelt.



Basiskurs: Die Basisübungen bestehen aus zwei Stufen. In der ersten Stufe praktiziert man das Nei Shi Fa (Schauen nach innen), um die Achtsamkeit und die innere Ruhe zu schulen. Dabei wird das Qi vermehrt aus Bestandteilen des Blutes synthetisiert und die Shen-Niere (verantwortlich für die Vitalität und Sexualität) stabilisiert. In der zweiten Stufe beginnt die eigentliche innere Alchimie unter Anwendung von Xiao Zhou Tian (kleiner Qi- bzw. himmlischer Kreislauf). Hier wird die sog. „Arznei“ mit Hilfe von Imagination, Konzentration und Atmung hergestellt und aufgenommen.

Es wird ein Aufbaukurs (voraussichtlich 18.-19.7.2009) angeboten.

Aufbaukurs: In diesem Aufbaukurs lernen die Teilnehmerinnen spezielle Übungen, um die Prozesse der inneren Alchimie fortzusetzen und um das Qi dadurch weiter zu veredeln. Die sog. „Arznei“ wird hierbei erneut unter Einsatz von Achtsamkeit, Imagination und Atmung gezielt weiter verarbeitet. Ziel ist es, das „Dan“ herzustellen und zu gewinnen. Das „Dan“ (wörtlich: rötliche/s Pille bzw. Medikament) wird in der Daoistischen inneren Alchimie, so auch bei der inneren Alchimie der Frau (Nü Dan Gong), als materialisiertes Qi in Verschmelzung mit dem Shen-Geist gesehen. Die Empfindung (das Qi-Gefühl) im Unterleib, die bei diesem Prozess verstärkt von den Übenden wahrgenommen wird, wird auch als Zeichen für das veredelte Qi verstanden.

Teilnahmevoraussetzungen für den Basiskurs: Erfahrung in Sitzmeditation bzw. Qigong-Übungen im Sitzen/ Stilles Qigong erforderlich!

Die Teilnahme am Aufbaukurs setzt die Kenntnisse des Basiskurses voraus.

Bitte mitbringen: Ein Sitzkissen/ Bänkchen zum Sitzen.

S3 Yang-Stil Taijiquan mit 13 Folgen, *Foen Tjoeng Lie*

In diesem Kurs wird die „Mini“-Form mit 13 Folgen des traditionellen Yang-Stil Taijiquan unterrichtet, die 2003 durch die chinesischen Experten modifiziert wurde. Dabei werden die Bewegungen getreu der ursprünglichen Art beibehalten.

Der traditionelle Yang-Stil wurde von Meister Yang ChengFu (1883 - 1935) aus der alten Form, durch Herausheben von schwierigen Teilen, geformt. Dadurch wurde typische harmonische Weichheit sowie eine klare Struktur gewonnen. Sanftheit und innere Spannung halten sich die Waage.



Teilnahmevoraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Gute Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sind von Vorteil!

Wissenswertes zu den ReferentInnen



von Allmen, Liliane

Seit 20 Jahren schöpft sie viel Freude aus dem Vermitteln dieser Bewegungskünste. Das Arbeiten mit Energie und Bewusstsein zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Leben. Nebst der Taiji- und Qigong-Schule in Bern bietet sie auch Feng Shui-Beratungen und Körperpsychotherapie an.



Buschmann, Birgit

geb. 1963, dipl. Atem- und Bewegungstherapeutin, dipl. TCM-Therapeutin (Akupunktur, chinesische Phytotherapie, Medizinisches Qigong). Sie unterrichtet TCM und Medizinisches Qigong an der TAO CHI Schule in Zürich. Seit 1986 praktiziert sie Qigong und Taijiquan bei verschiedenen LehrerInnen in der Schweiz und China. Seit 1995 wird sie von Hu Yuexian, Tochter des Arztes und Qigong-Meisters Hu Yaozhen in Jing Dong Qigong und Akupunktur unterrichtet.



Chen, Jumin

Geb. 1964 in Jilin/ China, wurde schon im Kindesalter von der Familie und anderen namhaften Lehrern in die Geheimnisse der verschiedenen Stile des Qigong und der inneren Kampfkünste eingeweiht. Seit 1997 leitet er ein eigenes Institut in Salzburg und hält verschiedene Seminare im deutschen Sprachraum.



Egger, Barbara

Geb. 1948, Sport- und Pädagogik-Studium in Zürich, Eutonie-Ausbildung (Gerda Alexander) in Genf. Seit 1990 Verbindung der ganzheitlichen Körper- und Bewegungsarbeit westlicher Prägung mit den östlichen Disziplinen des Qigong und der Tuina-Massage (Ausbildung bei Foen Tjoeng Lie) und Akupressur (Ausbildung bei Dr. Kuan Hin). Therapeutische und pädagogische Arbeit in Einzel- und Gruppenstunden.



Geering, Jean-Marc

Geb. 1944. 1970 Ärztediplom. 1978 Eröffnung einer Kinderarztpraxis in Lausanne. 1977 erster Taiji-Unterricht mit Me Dee Chao aus Taiwan im Cheng Manching-Stil. 1986 Begegnung mit Me Yang Zhenduo und Lehrtätigkeit im traditionellen Yang Stil. Häufige Reisen nach China auch um Bagua und Xing I zu lernen. 2000 Gründung des schweizerischen TCC Zentrum Yang Stil. 2003 als Diszipel von Me Yang Zhenduo in die Yang Familie aufgenommen.



Giger, Ursula

Geb. 1947 in Bern, seit 1981 Übung der Zen-Meditation, auch wurde das Yi Ging eine Richtlinie in ihrem Leben. Staunend nahm sie wahr, wie verwandt ihre Realität mit dem Leben chinesischer Menschen aus vergangenen Zeiten ist. 1985 Therapeutin Naturheilkunde; 1996 Therapeutin Tuina; ab 1996 Vertiefung des äusseren und inneren Qigong; Lehrer: u.a. Chen Jumin, Lie Foen Tjoeng. 1999 - heute: Eigene Praxis und Unterricht in Qigong und Meditation. Heilen ist ihre Arbeitsmotivation.



Grünwald, Christa

Unterrichtet seit 1987 Qigong und Taijiquan. Zusätzlich zu ihrer Ausbildung in Asien, Deutschland und der Schweiz hat sie sich in den Grundlagen der chinesischen Medizin, in autogenem Training, Yoga und verschiedenen asiatischen Heilmethoden weitergebildet.



Haene, Lukas

geb. 1978, ist Taiji Instruktor, TCM Therapeut und Absolvent (Bachelor) der Guangzhou University of TCM für Akupunktur und Massage. Er ist Mitglied der SGQT (Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan) und in Dubai Healthcare City lizenziert als Taiji Instruktor und Therapeut der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Jiang, Dr. Jasmin Minhua

Geb. 1955 in Shanghai, China, promovierte Sprachwissenschaftlerin, Heilpraktikerin mit eigener Praxis mit dem Schwerpunkt TCM, Ausbildung in TCM, Qigong, Taijiquan und chinesischer Heilgymnastik an zahlreichen Institutionen und Kliniken in Shanghai, seit 1989 nebenberuflich als Dozentin für Qigong und Taijiquan an verschiedenen Bildungsstätten in Deutschland tätig.



Wissenswertes zu den ReferentInnen

König, Heinz

Geb. 1953, praktiziert seit seiner Jugend verschiedene Kampfsportarten wie Judo, JiuJitsu und Karate. Er konzentriert sich seit den 80er Jahren auf Qigong und Taijiquan, worin er die Aus- und Weiterbildung bei Lie Foen Tjoeng absolviert hat. Ausserdem besucht er regelmässig Fortbildungsseminare bei Kolibri Seminare und bei verschiedenen europäischen und chinesischen Lehrern. Er unterrichtet Qigong und Taijiquan in seiner eigenen Schule, aber auch an externen Orten und bietet spezielle Kurse in Unternehmen für Mitarbeiter und Management an.

Kwik, Eng San

Geb. 1956, praktiziert Qigong und Taiji seit Jahren. Sein Interesse gilt insbesondere der Erforschung des Ursprungs von Taiji als innere Kampfkunst. Dabei wird er von seinem alten Lehrer und Meister tatkräftig unterstützt.

Lie, Foen Tjoeng

Geb. 1948, unterrichtet seit 1978 im deutschsprachigen Raum. Er verfügt über umfassende Kenntnisse in Qigong, Taijiquan und in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Er war 1999 – 2002 Gast-Professor an der Guangxi University für TCM in China. Er ist Autor verschiedener Sachbücher und von Fachartikeln. Er trägt durch seine Seminartätigkeit in Deutschland und der Schweiz zur Verbreitung und Bewahrung der Qualität von Qigong und Taijiquan bei. Viele heutige Lehrerinnen und Lehrer dieser Disziplinen sind durch seine Schule gegangen.

Luchsinger, Luzius

Dipl. Erwachsenenbildner, früher Personalförderer bei UBS, seit 1998 Aktivierungstherapeut in der Geriatrie, praktiziert Taijiquan seit 1985, Qigong-Ausbildung 2002 bei Wu Runjin (Arzt der TCM, Konstanz), plant Angebote in Betrieb und Quartier.

Mittner, Heribert

Geb. 1956, seit 1986 Med. Masseur und Akupunktur-Massage-Therapeut nach Radloff. Seit 1994 eigene Praxis in Chur mit Ausrichtung chin. Medizin. Ausbildung in Akupunktur und Ohrakupunktur. Unterrichtet seit 1990 in Kursen und Einzellektionen Qigong und seit 1996 Taijiquan (Ausbildung bei Foen Tjoeng Lie).

Stehli-Schär, Regula

Nach Ausbildung in Taijiquan an der Sporthochschule Peking trainiert Regula Stehli-Schär seit 1991 jedes Jahr mehrere Wochen mit ihrem Grossmeister Chen Xiao Wang. 2006 wurde sie von ihrem Shifu in Chen Jia Gou in die Generationenfolge der Familie Chen aufgenommen. R. Stehli unterrichtet in der ganzen Schweiz Chen-Stil Taijiquan.

Röthlisberger, Stefan

Geb. 1971, trainiert Kampfkünste seit seinem vierzehnten Lebensjahr. Seit 1991 unterrichtet er hauptberuflich Karate, Taiji, Qigong und Kungfu. Er ist Dipl. Akupunkteur und Herbalist SBO-TCM mit eigener Praxis in Burgdorf.

Weber, Willi

Qigong-Lehrerausbildung bei Grossmeister Zhi Chang Li (2000 - 2004). Medizinisches Qigong bei Jumin Chen (Salzburg). TCM-Ausbildung mit Abschluss in Tuina. Regelmässige Weiterbildung in verschiedenen Qigong-Formen.

Weibel, Rosemarie

Dipl. Betriebsökonomin HWV, dipl. Qigong- und Gesundheits-Trainerin, Dozententätigkeit in Ernährungstherapie an der APAMED Fachschule für angewandte Psychologie und Alternativmedizin, Jona, CH. Ganzheitliche Therapeutin und Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Genf. International tätige Referentin und Seminarleiterin (Schwerpunkte: Gesundheitsvorsorge, Selbstheilung, Stress-Management, Self-Empowerment Training). Autorin (Stress-Management, Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung, Ernährung für Körper, Seele und Geist).



Wissenswertes zu den ReferentInnen

Wiesendanger, Jürg

Geb. 1963, lic. oec. publ., arbeitet heute Teilzeit als Experte für Unternehmenssteuern. Inhaber der Wushu Akademie Schweiz, einer der grössten schweizerischen Schulen für Wushu und Taijiquan. Er übte ab 1982 Süd-Shaolin-Gongfu, begann 1989 mit dem Training von Wushu und Taijiquan (Yang- und Chen-Stil sowie Waffenformen) mit diversen längeren Fortbildungen in China (inkl. Sprachstudium). Seine Lehrer sind unter anderem Yu Jiyuan (Shanghai) und Huang Kanghui (Beijing). Er war Leiter der Fachgruppe Taijiquan als Vorstandmitglied der SGQT (Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan).

Witt, Hilary

M.Sc.TCM, NCCAOM, SBO-TCM, SE Trauma Therapeutin. Hilary praktiziert seit 1972 Qigong, Taijiquan, Meditation bei verschiedenen Lehrern und fünf Jahre Ki Aikido. Seit 1993 ist Sie Dozentin und Klinikumsleiterin für Med. Qigong und TCM. Sie hat ein Qigong-Therapeuten- und -Lehrerinnen Programm an der Tao Chi Schule aufgebaut.

Wu, Yongmei

Sie schloss nach der aktiven Zeit als Wettkämpferin in Guangzhou ein Sportstudium über Wushu und Taiji ab. Vor 11 Jahren gründete sie das Wushu Zentrum Bern. Sie ist auch Schweizer Wushu-Nationaltrainerin und für die Ausbildung der Schiedsrichter und Trainer verantwortlich.



Kontakt zu den ReferentInnen

von Allmen, Liliane

Tai Chi und Qi Gong Schule PHÖNIX-ZENTRUM

Ostermundigenstr. 71
3006 Bern

Tel.: 031 / 301 88 88

E-Mail: info@phoenixzentrum.ch

www.phoenixzentrum.ch

Buschmann, Birgit

Praxis für TCM, Medizinisches Qi Gong und
Somatic Experiencing© Traumatherapie

Badenerstrasse 21
8953 Dietikon

Tel.: 079 / 326 64 16

www.qi-dynamics.com

Chen, Jumin

Institut Chen

Qigong, Yiquan, Taiji Europäische Yiquan Akademie

Untersbergstr. 13
A - 5161 Elixhausen - ÖSTERREICH

Tel.: 0043 / 676 / 4614610

E-Mail: jumin2000@gmail.com

www.jumin.at

www.yiquan.eu

Egger, Barbara

Tannenbühlstr. 3
3638 Blumenstein

Tel.: 033 / 356 39 41

E-Mail: egger@bluewin.ch

Geering, Jean-Marc

Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center Switzerland

Av. Boveresses 16
1010 Lausanne

Tel.: 021 / 653 42 82

E-Mail: jeanmarc@yangfamilytaichi.com

www.yangfamilytaichi.ch



Kontakt zu den ReferentInnen



Giger, Ursula
Raum für Naturheilkunde
Jägerweg 12
3014 Bern

Tel./Fax: 031 / 333 56 63
E-Mail: giger.naturheilkunde@bluewin.ch
www.raum-naturheilkunde.ch

Grünwald, Christa
Kurse für Tai Chi und Qigong
Köhlerweid 33
8260 Stein am Rhein

Tel.: 052 / 740 30 28
E-Mail: chgruenwald@shinternet.ch
www.taichi-gruenwald.ch

Häne, Lukas
Höhenweg 9
9552 Bronschhofen

Tel.: 078 / 803 6162
E-Mail: lukas.haene@gmail.com

Jiang, Dr. phil. Jasmin Minhua
Heilpraktikerin/ TCM Praxis
Im Hammertal 61
D-58456 Witten - DEUTSCHLAND

Tel./Fax: 0049 / 2324 / 33844
E-Mail: chen-jiang@t-online.de

König, Heinz
Postfach 255
9301 Wittenbach
Tel.: 078 / 719 88 22
E-Mail: hkoenig1@gmx.net
www.tcqg.ch



Kwik, Eng San
Hong Long Qigong und Taiji Schule
ZH Enge & ZH Oberland (Rüti)
Moosstr. 48c
8630 Rüti

Tel.: 055 / 260 24 31
NaTel.: 079/607 37 15
E-Mail: engsan.kwik@bluewin.ch
www.honglong.ch

Lie, Foen Tjoeng
KOLIBRI SEMINARE SCHWEIZ

Sekretariat: Susanne Ruef
Burgstrasse 18
8522 Häuslenen
Tel.: 076 / 336 98 72
E-Mail: info@kolibri-seminare.ch
www.kolibri-seminare.ch

Luchsinger, Luzius
Balberstr. 52
8038 Zürich

Tel.: 044 / 461 62 09
E-Mail: l.luchsinger@hispeed.ch

Mittner, Heribert
Masanserstrasse 17
7000 Chur

Tel.: 081 / 252 10 25
E-Mail: info@mittner.ch
www.mittner.ch

Röthlisberger, Stefan
Wutan Burgdorf

Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit
Bernstrasse 71
3400 Burgdorf

Tel.: 034 / 423 27 29
www.wutanburgdorf.ch

Stehli-Schär, Regula
Forum für Traditionelle Chinesische Medizin
Jurastr. 17
4600 Olten

Tel.: 062 / 926 41 00
Fax: 062 / 926 41 03
E-Mail: info@ftcm.ch
www.ftcm.ch



Kontakt zu den ReferentInnen

Weber, Willi
Qibalance

Regina Kägi Hof 6
8050 Zürich

E-Mail: willy.weber@ningmui.com
www.wing-chun.ch

Weibel, Rosemarie
Selfempowerment-Training Center

Rte de la Rose
1041 Dommartin

Tel./Fax: 0 21/ 881 11 15
E-Mail: rosmarie.weibel@geneva-link.ch
www.selfempowerment-training.ch
www.qigongweibel.ch



Wiesendanger, Jürg
Wushu Akademie Schweiz

Postfach
5035 Unterentfelden

Tel.: 062 / 724 05 05
E-Mail: info@wak.ch
www.wak.ch

Witt, Hilary
CO-CHI-NG
Kasimir-Pfyfferstrasse 1
6003 Luzern

Tel./ Fax: 041 / 240 7878
E-Mail: co_chi_ng@me.com

Wu, Yongmei
Wushu-Zentrum
Schule für chinesische Kampfkunst

Tel.: 079 / 4108450
E-Mail: info@wushu-taiji.ch
www.wushu-taiji.ch

- Antwort -

Renée Müller
- Büro für Qigong und
Taijiquan Info-Tage -
Imfeldstrasse 86
8037 Zürich

**Hiermit melde ich mich verbindlich für die
Qigong und Taijiquan-Infotage 2009 in Winterthur
an.**

Ich buche folgendes Billet: - bitte Zutreffendes ankreuzen -

- 6.+7.3.2009, inkl. Gala-Abend: 280,- Fr./ 240,- Fr.*
- 6.+7.3.2009, ohne Gala-Abend: 240,- Fr./ 210,- Fr.*
- Tageskarte 6.3.2009: 70,- Fr.
- Tageskarte 7.3.2009, inkl. Gala-Abend: 220,- Fr.
- Gala-Abend (ohne Vorträge und Workshops) 60,- Fr.
- Sonderkurs: 160,- Fr./ 140,- Fr.*

* = Für Frühbucher und Kolibri-Mitglieder
Bei Anmeldung bis zum 17.1.09, Bezahlung bis zum 30.1.09

Meine Daten:

Vorname:

Nachname:

Strasse:

Ort:

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Ich möchte folgende Veranstaltungen besuchen:

- bitte Zutreffendes ankreuzen -

- V1 **Nü Dan Gong - Innere Alchimie der Frau (Qigong)** – *Dr. J.M. Jiang*
- V2 **Wie heilt äusseres und inneres Qigong?** – *U. Giger*
- V3 **Der Nutzen von Qigong und Taijiquan** – *F.T. Lie*
- V4 **Voraussetzung für eine erfolgreiche Praxis in Qigong und Taijiquan** – *J. Chen*
- V5 **Die 10 Grundprinzipien des Taijiquan** – *J.-M. Geering*
- V6 **Betriebliche Gesundheitsförderung – ein Markt für Taijiquan und Qigong** – *L. Luchsinger*
- V7 **Die Wirkungsweise von Qigong und Taijiquan** – *F.T. Lie*
- V8 **Qigong in China zwischen Tradition und Moderne** – *W. Weber*
- V9 **Die Behandlung von Traumata mittels Qigong** – *H. Witt*
- V10 **Diffusion und Resonanz – Biophysikalische Ansätze im Qigong** – *L. Haene*
- V11 **Projektvorstellung: CO-CHI-NG (Qigong)** – *H. Witt*
- V12 **Kriterien der Taijiquan-Praxis** – *Dr. J.M. Jiang*
- V13 **Gesundheitspflege mit Qigong und Taijiquan** – *S. Röthlisberger*

- KW1 **Wai Tan Kung (Qigong)** – *C. Grünwald*
- KW2 **Taijiquan mit 8 Folgen** – *H. König*
- KW3 **Optimierung der Taiji-Bewegungen** – *E.S. Kwik*
- KW4 **Chan Si Gong (Taijiquan)** – *R. Stehli-Schär*
- KW5 **Jing Gong – Stilles Qigong: In der Ruhe liegt die Kraft** – *B. Buschmann*
- KW6 **Taijiquan als Selbstverteidigung** – *H. Mittner*
- KW7 **Übung der Sechs Harmonien und die Stehende Säule** – *J. Chen*
- KW8 **Die 13 Grundtechniken des Taijiquan** – *J.-M. Geering*
- KW9 **Die Urzeichen des I Ging als Übungen der Stehenden Säule** – *U. Giger*
- KW10 **Was ist der Unterschied zwischen Qigong und Taijiquan?** – *L. v. Allmen*
- KW11 **Die Sechs Heilenden Laute (Qigong)** – *R. Weibel*
- KW12 **Yi Jin Jing (Qigong zur Muskeltransformation)** – *W. Weber*
- KW13 **Eutonie und Qigong - Teil 1** – *B. Egger*
- KW14 **Körperhaltung und Energiefluss bei Yang-Stil Taijiquan** – *Y. Wu*
- KW15 **Wie Prinzipien und eindeutige Begriffe den Lernerfolg fördern können! (Taijiquan)** – *J. Wiesendanger*
- KW16 **Eutonie und Qigong - Teil 2** – *B. Egger*
- KW17 **Liu Dong Gong (Qigong)** – *L. Haene*

- S1 **Die Sechs Harmonien und die Stehende Säule** – *J. Chen*
- S2 **Nü Dan Gong - Innere Alchimie der Frau (Qigong)** – *Dr. J.M. Jiang*
- S3 **Yang-Stil Taijiquan mit 13 Folgen** – *F.T. Lie*

Ort und Datum:

Unterschrift: