



DAO Schule
Qi Gong Taiji Quan



Wir wollen eine Kultur der Mitte und der Stille mit Offenheit nach allen Seiten.

Wir geben Taiji Quan und Qi Gong weiter. Die Grundhaltung ist achtsam und meditativ. Eine gelöste Sammlung in aufmerksamer Stille wächst. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang, Sinne entfalten sich, Handlungsfähigkeit wächst.

Taiji Quan und Qi Gong erfordern Geduld, Neugier und Bereitschaft immer wieder Neues zuzulassen.

Wir stellen die östlichen Systeme westlichen gegenüber, prüfen die Übertragbarkeit auf unsere Kultur und tragen die Grundprinzipien von Taiji Quan und Qi Gong an verschiedene Bereiche heran, wie z.B. Gesundheitswesen, Kunst, Sport, Tanz, Naturwissenschaften, Pädagogik, Sozialarbeit, Psychologie, Arbeitswelt, Philosophie und Religion.

Wir suchen Austausch mit Interessierten.
Sprechen Sie uns an!

Christian Auerbach

05594 - 261

C.Auerbach@DAO-Schule.de

Norbert Heinrich

0551 - 55 428

N.Heinrich@DAO-Schule.de

...wir freuen uns,
wenn wir Sie in der Bühlstr. 18, Göttingen
oder im Scharnhorstplatz 12, Northeim
begrüßen dürfen !

www.DAO-Schule.de



Christian Auerbach

Pädagoge M.A.
Ausbilder im DDQT

1982 – 1985 Karate & Zen bei Helmut Queckenstedt und seit 1983 Taiji Quan und Qi Gong – Grundlagen bei Yürgen Oster, Vertiefungen bei Großmeister Fei Yu-Liang, Meister Ye Ankan,

Meister Li Zhi-Chang; bei Prof. Cong Yongchun, der mir das Herz im Qi Gong zeigte und Prof. Lin Zhongpeng, der mir klare Ausrichtung gab, Patrick Kelly und seit 2008 bei Sam Masich, durch den ich Taiji Quan neu verstehe.

Taiji Quan: Handformen, Säbel, Schwert, Partnerarbeit (Jueshou, Tuishou, Dalu, Sanshou, Jue Jian).

Qi Gong: Wudang Qigong, Taiji Qigong, Fanhuan Gong, 8 / 20 Brokate, TaijiQuan Baduanjin, Stille.

Seit 1985 Taiji Quan & Qi Gong in Göttingen und überregional. 5 Jahre Tinnitus-Klinik Arolsen, lange Vorstand im DDQT, jetzt im Qi Gong-Ausschuß



Norbert Heinrich

Dipl. Agr. Ing.
Systemischer Berater
Lehrkraft Schule für soziale und emotionale Förderung
Ausbilder im DDQT

1980 - 1990 Jujutsu, Kung Fu, Shaolin, Trainingsreise nach China.

Meine Lehrer: Meister Ye Ankan, Meister Li Zhi-Chang, Prof. Cong Yonchun, Prof. Lin Zhongpeng. Seit 1998 folge ich Patrick Kelly, der mir die Tiefe des Übungsweges und die Klarheit des Weges zeigte. Ich leite die DAO-Schule in Göttingen gemeinsam mit Christian Auerbach und ich unterrichte Taiji Quan und Qigong seit 1993 auch überregional.

Taiji Quan: Kurz- und Langform, Quickfist, Stock.

Qigong: Fanhuan Gong, daoistische Meditation, Kindergruppen.

Im April 2016 erschien das Buch „Kinder in Balance“, das ich gemeinsam mit Dietlind Zimmermann (Hamburg) und Hans Dieter Wöhrle geschrieben habe.



Was ist Qi Gong, was Taiji Quan?

Wie ist die Beziehung zur Chinesischen Medizin, Philosophie, Kunst, Religion?

Welche Bedeutung haben die Systeme in Ost und West?

Was ist Qi, Yin-Yang, Dantian, ...?

Welche Übungsform passt?

Welcher Lehrer?

Rufen Sie uns an, wir beantworten Ihre Fragen, soweit am Telefon möglich.

Einen kostenlosen **Schnuppertermin** können Sie gern absprechen!

Qi Gong-Faszienarbeit in Therapie und Unterricht „Spannungsregulation von Grund auf“

Ein 3 teiliges Weiterbildungsangebot am „**Info.med** - Institut für Fort- und Weiterbildung im medizinischen Bereich“ in Regensburg.

Qi Gong bietet über seine Faszienarbeit für alle therapeutisch und gesundheitsfördernd am Körper Arbeitenden präzise und umfassende Verfahren zur Spannungsregulation in Körper und Geist.

Wir verbinden Qigong mit dem myofaszialen Modell und Erkenntnissen der Hirnforschung und zeigen praktisch, wie die Arbeitsweise der Übungen in verschiedenen Einsatzbereichen hilfreich sein kann.

13. - 14. Oktober 2018: **Schulter - Nacken - Kopf**

19. - 20. Januar 2019 **Füße - Beine - Becken**

30. - 31. März 2019 **Rumpf - Wirbelsäule**

Dozenten und Info zu den Inhalten:

Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Peter Hildebrand B.Sc., Knut Jöbges M.A.

Anmeldung und Info über das „info.med“:

Fr. Knight, Tel. 09401 / 91 23 09

info@fortbildungszentrum.net

www.fortbildungszentrum.net

Kinder in Balance

Buch &
Seminar



Qi Gong tut Kindern gut.

Warum eigentlich und was ist das genau?
Und wie dieses Übungsgut an Kinder vermitteln?

Ich unterrichte an einer Förderschule und biete seit über zehn Jahren Qi Gong, Taiji und Kungfu für Kinder an.

Gemeinsam mit Dietlind Zimmermann und Hans-Dieter Wöhrle haben wir in dem **Buch „Kinder in Balance“** (TQJ-Verlag, 2016) unser gesammeltes Wissen zugänglich gemacht.



Seminarwochenende

Übungen lernen, erproben und verstehen.
Das Seminar wird erneut vertiefend angeboten für alle, die mit Kindern arbeiten oder dies tun wollen, egal ob in Kindergarten, Schule oder Verein.

Fr. 16. November, 17.30 Uhr bis
So. 18. Nov. 2018, 14.00 Uhr

Gebühr: 159.- € (20 UStd)

Ort: DAO-Schule, Bühelstrasse 18, 37073 Göttingen

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

Anmeldung über die AEWB, siehe S. 17 unten

! 10 Jahre !
Deutschland-
Taiji-Projekt
Sam Masich



10-Jahre Deutschland Taiji-Projekt

In einem **2 Jahres-Trainingsprogramm** aus diesem Anlaß vertiefen wir uns in die Fundamente des Yang-Stil-Taijiquan: Das Neigong und die Langform. Das Deutschland-Taiji-Projekt von Sam Masich startete 2008 als Hannover-Projekt und ist seit einigen Jahren im Wechsel an der DAO-Schule Göttingen.

Taiji Quan mit Sam Masich in Göttingen
„108er Langform nach Yang Chengfu - Teil 2“

Mit der traditionellen „Yang-Stil 108 Bewegungen Einzel Handform“ begann die moderne Taijiquan Revolution vor ca. 100 Jahren. Sie ist auf der ganzen Welt berühmt und wird in unendlich vielen verschiedenen Variationen praktiziert.

An diesem Wochenende werden wir die 2. Hälfte der 108er Form im Detail so lernen, wie sie vor ca. 100 Jahren gelehrt wurde.

Fr. 8. - So. 10. März 2019,
Fr. 19.00 - So. 17.30 Uhr

Gebühr: 215.- €

Anmeldung: Christian Auerbach, Tel. 05594 /261



Termine in 2018/19:

Übungstreffen Göttingen, „**108er-Form Teil1**“
mit **Yanira Masich:** 15. - 16. September 2018

„**Das Yang-Stil Neigong: Taijiquan Baduanjin 2**“
Hannover **Sem.** mit **Sam Masich** 23. - 25. Nov. 2018

Übungstreffen Hannover, „**Taijiquan Baduanjin 2**“
mit **Javier Arnanz** (Madrid): 9. - 10. Febr 2019

„**108er Form Teil 2**“ Göttingen
Seminar mit **Sam Masich:** 8. - 10. März 2019

Mehr Informationen dazu auf

www.masichinternalarts.com

Taiji - International Ellen Shoemaker



Taiji Quan „International“ mit Ellen Shoemaker, Utrecht

Wir freuen uns, Ellen in Göttingen begrüßen zu dürfen. Sie ist „Senior Student“ der ersten Stunde von Patrick Kelly's Tätigkeit in Europa und unterrichtet das Übungssystem nach Huang Xingxian.

Inhalte:

5 Lockerungsübungen nach Master Huang
37er Kurzform nach Zheng Manqing
Partnerübungen (Push Hands)
Meditation

Fr. 30. November 2018, 19.00 - 21.30 Uhr

Sa. 1. Dezember 2018, 10.00 - 18:00 Uhr

So. 2. Dezember 2018, 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: Wochenende 180.- €, nur Fr. 35.- €

Anmeldung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

Specials

Taiji Quan
Partnerarbeit



Taiji Quan – Vertiefung nach Patrick Kelly

Wechselnde Schwerpunkte in der Tradition von Huang Xingxian: Relaxing Movements, Kurzform, Langform, Quick Fist, Push Hands, Meditation

1x im Monat sonntags 18.00 – 21.00 Uhr

16. September., 21. Oktober, 25. November,
16. Dezember 2018; 20. Januar 2019

Gebühr: jeweils 30.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Taiji Quan - Jue Shou; Tui Shou (8 Scheiben, 4 Hände, Wechsel, Schritte); Dalu nach Sam Masich

Ein Spiel für Neugierige, die Spaß dabei haben, mit sich und anderen im Kontakt zu experimentieren.

Jue Shou (Spürende Hände) lehrt mit Geschick und Gespür in den Kontakt zu gehen – in festgelegten Übungen und Arbeit mit Kontaktprinzipien.

Die Übungen des Tui Shou (Schiebende Hände) - 8 Scheibenübungen und 4 Hände - wenden die Prinzipien in festgelegten Übungen an, um Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsbereitschaft zu trainieren. Erweitert werden die Handlungsspielräume durch Richtungswechsel, Schritte sowie im dynamischeren Dalu.

Trainingstage: Samstag, 20. Oktober 2018

Samstag, 8. Dez. 2018

je 10.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: je 70.- € (60.- €)

Basisübungen jeweils am Tag davor 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 35.- - 60.- €, nach Gruppengröße

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261



Specials

Qi Gong

Taiji-Waffen

Taiji Schwert - Club

Eine Möglichkeit zum Üben und Ausprobieren. Wir trainieren gemeinsam - Erfahrene und Neulinge - die 5-Section Schwertform, die 5-Section Partner-Schwertform das Spürende Schwert. Ab und zu gibt es einen Ausflug in die Arbeit mit dem Säbel und andere Schwertformen.

mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

Schüler DAO-Schule frei, Externe 5.- €/ Termin

Info: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Qi Gong – Taiji Quan – Meditation

„Rückkehr zum Ursprung“

Die „Übungen der Rückkehr zum Ursprung“ lassen sich in der daoistischen „Schule der vollkommenen Wirklichkeit“ bis zur östl. Han-Dynastie (25-220 n.Chr.) verfolgen. Zum Übungssystem gehören 8 bewegte, die Wushu und Taiji Quan aufgreifen, sowie stille Übungen. Sie werden achtsam, klar und innerlich aufgerichtet durchgeführt, bauen Kraft auf, sind dynamisch und fördern Gleichgewicht und Koordination.

In stillen Übungen aktivieren wir aus tiefem Bewusstsein heraus Energiezentren und Balance zwischen Körper, Energie und Geist. Dazu Partnerübungen.

Sa. 23. Februar, 10.00 Uhr bis

So. 24. Februar 2019, 18.00 Uhr

Gebühr: 160.- € (140.- €)

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

„Tage der Klarheit und Stille am Edersee“

... noch dazu Nierenstärkendes Gehen (XiXi-Hu), mehr Zeit für Austausch über innere Entwicklung in Qi Gong und Taiji Quan, Wandern ...

Fr. 28. Juni, 17:00 Uhr bis

So. 30. Juni 2019, 17.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „5 Seenblick“

Bringhausen, Edersee

Gebühr: 160.- € (140.- €) zzgl. V/Ü

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Ausbildung Weiterbildung



Die DAO-Schule gestaltet seit 2002 bundesweit beworbene Ausbildungsgänge „Qi Gong bzw. Taiji Quan“ nach den Ausbildungsleitlinien des **DDQT** (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.).



Die Ausbildungen sind anerkannt bei der **DGTCM** (Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin) im Rahmen der TCM-Ausbildung.



Qi Gong-Faszienarbeit „Lebendigkeit für Körper und Geist“

Die Faszien sind ein Organsystem, das als dreidimensionales Netz im Körper auf alle Strukturen Einfluß hat, alles mit allem verbindet und eine zentrale Rolle für den Gesamtorganismus einnimmt.

Arbeitet das Faszienetz nicht gut, wird das Zentralnervensystem und damit der Mensch „körperblind“. Qigong bietet einen nachhaltigen Ansatz zur Selbstwahrnehmungsschulung und von seiner Übungsweise her einen direkten Zugang zur grundlegenden Spannungsregulation für Körper und Geist über die Faszien in Bewegung und Haltung.

Basics: Sa. 10. November 2018

Oberer Körperraum:

Sa. 9. Februar 2019

je 10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: je 79.- €

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Ort: AEWB-Nds, Bödekerstr. 16, 30161 Hannover

Anmeldung über die AEWB, siehe S. 17 unten





Ausbildung Taiji Quan

Basisqualifikation „Kursleiter Taiji“ für Erwachsenenbildung, Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufe.

In 2019 startet eine neue Ausbildung der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen (AEWB) nach den Richtlinien des DDQT an der DAO-Schule Göttingen.

Taiji Quan wurde als effektive Kampfkunst genutzt. Sie lernen, die vielen Fähigkeiten dieser Kunst zu vermitteln: Besser zuzuhören, mit laufendem Geschehen in Kontakt zu gehen, tiefe Eigen- und Fremdwahrnehmung, tiefe Absicht, dem Geschehen zu folgen und eine neue Richtung zu geben. Wir nutzen diese, um unterstützend und helfend mit Partnern, Klienten und Kursteilnehmern umzugehen. Schwerpunkt dabei werden Taiji-Prinzipien in der Anwendung sein: Gelöster Umgang mit Belastungen sowie eine wirksame, körperbezogene und gewaltfreie Kommunikation.

Der Lehrgang umfasst 300 UStd an 11 Terminen in Göttingen, eine Intensivwoche in Norddeich-Heringssand und eine selbstorganisierte Peergruppe.

Schnuppertag: Samstag, 27. April 2019

Start: 6.- 8. Sept. 2019 bis Juli 2021

Leitung: Dr. Helmut Jäger und Norbert Heinrich

Gastdozent/in: Christian Auerbach, Anna Jöster,
Wilhelm Mertens, Dr. Arne Ströhlein

Gesamtkosten: 3.300.- € (3.100.- € ab 11 TN)
incl. Materialien & Prüfungsgebühr

Fordern Sie **nähere Informationen** an und lassen sich auf die **Interessentenliste** setzen!

Info zu allen Inhalten:

Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

www.DAO-Schule.de

Anmeldung und Info über die AEWB:

Fr. Völkening, Tel. 0511 / 300 330 - 325

Fr. Pfitzner, Tel. 0511 / 300 330 - 315

www.aewb-nds.de



Agentur für
Erwachsenen-
und Weiterbildung



Verschiedene Veranstalter,
bitte Anmeldemodus erfragen!

Taiji Quan

15. - 16. September 2018

Deutschland Taiji-Projekt „108 & Taijiquan Baduanjin“
Training mit Yanira Masich (Christian)

Masich Internal Arts an der DAO-Schule in Göttingen

19. - 20. Oktober 2018

Tui Shou, Dalu, 108 & Taijiquan Baduanjin (Christian)

DAO-Schule in Göttingen

30. November - 2. Dezember 2018

„Taiji International“ mit Ellen Shoemaker (Norbert)

DAO-Schule in Göttingen

30. November - 1. Dezember 2018

Taijiquan Einführung (Christian)

VHS Göttingen

7. - 8. Dezember 2018

Tui Shou, Dalu, 108 & Taijiquan Baduanjin (Christian)

DAO-Schule in Göttingen

8. - 10. März 2019

10 Jahre Deutschland Taiji-Projekt

„108er Yang-Stil-Form 2“ mit Sam Masich (Christian)

Masich Internal Arts an der DAO-Schule in Göttingen

27. April 2019

Schnuppertag Basisqualifikation Taiji-Kursleiter (Norbert)

AEWB / DAO-Schule in Göttingen

Individuelle Ausbildungswege können Sie nach
Absprache mit uns nach den Richtlinien des DDQT
gestalten.



Alle Veranstaltungen auf S. 18 / 19 sind
als Weiterbildung für die Verlängerung
des Gütesiegels für KursleiterInnen und
LehrerInnen beim DDQT anrechenbar.
Bitte nachfragen!



Qi Gong

20. - 23. September 2018

„Qi Gong - Das Erscheinen der Morgenröte“ (Chr.)
Seb. Kneipp Akademie in Bad Wörishofen

13. - 14. Oktober 2018

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis -Oben“
(Christian, Knut, Peter); Info.med in Regensburg

3. - 4. November 2018

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis Basics“
(Christian, Peter); ZVK in Köln

10. November 2018

„Qigong-Faszienarbeit Basics“ (Christian)
AEWB / DAO-Schule in Hannover

16. - 18. November 2018

„Kinder in Balance“ (Norbert)
AEWB / DAO-Schule in Göttingen

19. - 20. Januar 2019

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis 2“
(Christian, Knut, Peter); Info.med in Regensburg

9. Februar 2018

„Qigong-Faszienarbeit - Schulter, Kopf, ...“ (Christian)
AEWB / DAO-Schule in Hannover

23. - 24. Februar 2019

„Rückkehr zum Ursprung“ (Norbert)
DAO-Schule in Göttingen

22. - 24. März 2019

„Daoyin - Qi Gong als myofaszielles Training“ (Chr.)
Seb. Kneipp-Akademie in Bad Lauterberg

23. - 24. März 2019

„Rückkehr zum Ursprung“ (Norbert)
DAO-Schule in Wuppertal

30. - 31. März 2019

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis 3“
(Christian, Knut, Peter); Info.med in Regensburg

28. - 30. Juni 2019

„Tage der Klarheit und Stille“ (Norbert)
DAO-Schule am Edersee

DAO Schule
Qi Gong Taiji Quan



Christian Auerbach

Mühlenbergring 1
37120 Bovenden
05594 - 261

C.Auerbach@DAO-Schule.de

Norbert Heinrich

Ritterplan 4
37073 Göttingen
0551 - 55428

N.Heinrich@DAO-Schule.de

www. DAO-Schule.de

Mitglied im
Deutscher Dachverband
Qigong und Taijiquan e. V.



Übungsräume

Bühlstraße 18, 37073 Göttingen
Scharnhorstplatz 12, 37154 Northeim