

**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](http://www.DAO-Schule.de)

Mitglied im  
Deutscher Dachverband  
Qigong und Taijiquan e. V.



**Übungsräume**  
Bühlstraße 18, 37073 Göttingen  
Heinrich-Schütz Str. 15, 37154 Northeim



### **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, Stille Übung.

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.



## Kennenlernen Faszienarbeit

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 „**ACADIA-**  
Medizinisches Fortbildungszentrum“ in Darmstadt.

Qi Gong bietet über seine Faszienarbeit für alle therapeu-  
tisch und gesundheitsfördernd am Körper Arbei-  
tenden präzise und umfassende Verfahren zur Span-  
nungsregulation in Körper und Geist.

Wir verbinden Qi Gong mit dem myofaszialen Modell  
und Erkenntnissen der Hirnforschung und zeigen  
praktisch, wie die Arbeitsweise der Übungen in ver-  
schiedenen Einsatzbereichen hilfreich sein kann.

15. - 16. Juni 2019: **Schulter - Nacken - Kopf**

31. Aug. - 1. Sept. 2019: **Füsse - Beine - Becken**

5. - 6. Oktober 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 „ACADIA“:**

ACADIA, Tel. 06151 / 8009360

info@acadia-darmstadt.de

www.acadia-darmstadt.de



ACADIA Darmstadt  
Medizinisches  
Fortbildungszentrum

# 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. 15. November 2019, 17.30 Uhr bis

So. 17. November 2019, 14.00 Uhr

Gebühr: 159.- € (20 UStd)

Ort: DAO-Schule, Bühlstrasse 18, 37073 Göttingen

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

Anmeldung über die AEWB, siehe S. 17 unten

# 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

20. Januar, 10. Februar, 10. März,

26. Mai, 16. Juni 2019

Gebühr: jeweils 30.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

---

## **Taiji Quan - Taiji Quan Baduanjin; 108er-Form; Jue Shou; Tui Shou, Dalu nach Sam Masich**

Ein Spiel für Neugierige, die Spaß dabei haben, mit sich und anderen im Kontakt zu experimentieren. Vorbereitend üben wir die Taijiquan Baduanjin, und Abschnitte der 108er Form.

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, 16. Februar 2019  
Samstag, 6. Juli 2019  
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



**! 11 Jahre !**  
**Deutschland-**  
**Taiji-Projekt**  
**Sam Masich**

**11-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 lernen.

Fr. 8. - So. 10. März 2019,  
je 10.00 - 17.30 Uhr

Gebühr: Wochenende 215.- €  
nur Freitag 35.- €

**Anmeldung:** Christian Auerbach, Tel. 05594 /261



Weitere Termine in 2019:

**Übungstreffen Hannover, „Taiji Quan Baduanjin 2“**  
mit **Javier Arnanz** (Madrid): 2. - 3. Febr 2019

**„Das Yang-Stil Neigong: Taijiquan Baduanjin 3“**  
Hannover **Seminar mit Sam Masich:** 28.- 30. Juni 2019

**Übungstreffen Göttingen, „108er-Form Teil2“**  
mit **Yanira Masich:** voraussichtlich 11. - 12. Mai 2019

**„108er-Form Review“, Göttingen**  
**Seminar mit Sam Masich:** 29. Nov - 1. Dez. 2019

Mehr Informationen dazu auf

[www.masichinternalarts.com](http://www.masichinternalarts.com)

## Specials

Qi Gong

Taiji-Waffen



### **Taiji – Stock**

Mit einem Stock zu üben, erweitert den Raum der Aufmerksamkeit weit über die Hände hinaus. Der Stock wird als Instrument benutzt, auf das die Bewegungen und die Energie übertragen wird. Unsere Stockform stammt aus dem Studio von William C.C. Chen, ich habe sie von Wilhelm Mertens gelernt.

Sa. 18. - So. 19. Mai 2019, 10.00 -18.00 Uhr

Sa. 14. - So. 15. Sept. 2019, 10.00 -18.00 Uhr

Gebühr: jeweils 140.- € (120.- €)

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

---

### **Wudang Shan Shiba Fa**

#### **„Pulsierende Faszien in einer alten Übung“**

Im Zentrum der 18 Übungen steht das Raumgefühl. Durch fließende und elegante Bewegungen in abwechslungsreicher Folge wird eine grundlegende Umverteilung der Aufmerksamkeit im Körper und der Aufbau einer zentrierten pulsierenden Gesamtspannung erreicht. Abwehrkräfte und innere Stabilität werden gestärkt. Dies fördert die Verbundenheit des gesamten Organismus und eine „biotensegral fascial body awareness“.

Die Übungreihe ist mit vertiefendem Training im Taiji Quan verbunden. Aus einer gut ausgerichteten Körperstruktur entwickeln sich in diesem Qi Gong u.a. die Taiji Quan-Grundkräfte „Peng Jin“ und „An Jin“ oder Qualitäten wie „Fa Jin“.

Die Übungsweise reicht tief in die innere Struktur und erfordert, sich auf diese Prozesse einzulassen. Partnerübungen helfen, die Übungen zu verstehen.

Fr. 5. April 2019, 18.00 Uhr bis

So. 7. April 2019, 14.00 Uhr

Gebühr: 170.- € (150.- €)

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 den stillen Übungen werden aus tiefem Bewusstsein heraus Energiezentren aktiviert und eine Balance zwischen Körper, Energie und Geist geschaffen.

Dazu kommen Partnerübungen und Taiji Quan.

Sa. 23. - So. 25. Februar, 10.00 - 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.



---

### Fasziales Training mit Qi Gong & Taiji Quan Schulter - Arme - Kopf

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“.

Qi Gong 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.

So. 9. Februar 2019

10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 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](http://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](http://www.aewb-nds.de)



Agentur für  
Erwachsenen-  
und Weiterbildung



Verschiedene Veranstalter,  
bitte Anmeldemodus erfragen!

### **Taiji Quan**

15. - 16. Februar 2019

„Vertiefungstraining“ Partner, 108, u.a. (Christian)  
DAO-Schule in Göttingen

22. Februar 2019

„**SAM & TOM**“ **Musik mit Sam Masich & Tom Hopf**  
im APEX Göttingen

8. - 10. März 2019

11 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

„**Taiji Quan Ausbildung Einführung**“ (Norbert, Helmut)  
AEWB in der DAO-Schule Göttingen

11. - 12. Mai 2019 (voraussichtlich)

Deutschland Taiji-Projekt „108 & Taijiquan Baduanjin“  
Training mit Yanira Masich (Christian)  
Masich Internal Arts an der DAO-Schule in Göttingen

18. - 19. Mai 2019

„Taiji-Stock“ (Norbert)  
DAO-Schule in Göttingen

5. - 6. Juli 2019

„Vertiefungstraining“ Partner, 108, u.a. (Christian)  
DAO-Schule in Göttingen

6. - 8. September 2019

„Taiji Quan Ausbildung Start“ (Norbert, Dr. H. Jäger)  
AEWB in der DAO-Schule Göttingen

29. November - 1. Dezember 2019

11 Jahre Deutschland Taiji-Projekt  
„108er Yang-Stil-Form Review“ mit Sam Masich (Chr.)  
Masich Internal Arts an der DAO-Schule in Göttingen





## **Qi Gong**

9. Februar 2019

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

23. - 24. Februar 2019

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

23. - 24. März 2019

„Rückkehr zum Ursprung“ (Norbert)  
Yogastudio Kollmann in Wuppertal

22. - 24. März 2019

„Daoyin - Qi Gong als Faszienarbeit“ (Christian)  
Seb. Kneipp Akademie in Bad Lauterberg

30. - 31. März 2019

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis“  
(Christian, Knut, Peter); Infomed in Regensburg

4. - 5. Mai 2019

„Achtsamkeitstraining“ (Knut Jöbges)  
AEWB an der DAO-Schule Göttingen

15. - 16. Juni 2019

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis“  
(Christian, Knut, Peter); ACADIA in Darmstadt

28. - 30. Juni 2019

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

31. August - 1. September 2019

„Qi Gong-Faszienarbeit in der Therapiepraxis“  
(Christian, Knut, Peter); ACADIA in Darmstadt

21. - 22. September 2019

„Fanhuan Gong, Taiji Basics“ (Norbert)  
DAO-Schule in Leipzig

15. - 17. November 2019

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

**Individuelle Ausbildungswege** können Sie nach  
Absprache mit uns im Rahmen der Abendkurse nach  
den Richtlinien des DDQT gestalten.