

# PROGRAMM

30. Mai/1. April 2022

## 4. Hamburger Qigong-Kongress

Philosophie- und Praxistage



MIT NEUEN  
PROGRAMM-  
IMPULSEN

*Das Weiche überwindet das Harte.  
Das Langsame überwindet das Schnelle.*

Daodejing Vers 36



[www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de)

## Inhaltsverzeichnis

Kursbeschreibungen	5 - 17
Programmübersicht	18 - 19
Referent*innen	20 - 22
Organisatorisches	23 - 26
Arbeitskreise	26
Anmeldeformular	27 - 28

### Kooperationspartner:



Veranstalter: VTF-Bildungswerk gGmbH



### Impressum :

Herausgeber: VTF-Bildungswerk gGmbH  
 Programm: Ruth Arens, Carolin Gatzmaga, Helmut Oberlack, Dietlind Zimmermann  
 Organisatorische Leitung: Ruth Arens, Carolin Gatzmaga  
 Gestaltung: Candy Karl  
 Fotos: VTF  
 www.qigong-kongress.de

## Der Kongress

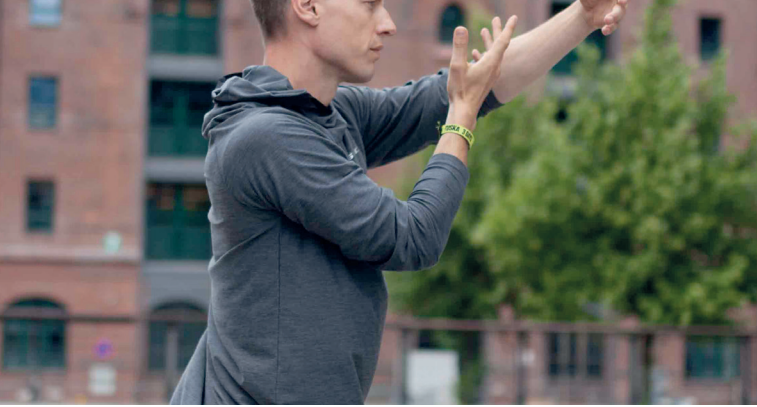
„Qigong ist wie ein fließendes Gewässer: in Bewegung und in ständigem Wandel“, so lautete unsere Einleitung für unseren für 2020 geplanten Kongress. Wieviel Wahrheit in diesem Satz steckt, haben wir dann in nahezu allen Aspekten unseres Lebens im letzten Jahr erlebt. Und uns blieb und bleibt nichts anderes übrig, als uns an der Weisheit des Wassers ein Beispiel zu nehmen: mitfließen und neue Wege suchen. So verschieben wir nun unseren 4. Kongress zum zweiten Mal und freuen uns um so mehr auf unser Zusammentreffen mit Ihnen allen im April 2022.

Auch mit seinem vierten Qigong-Kongress bietet der VTF wieder Expert\*innen und Qigong-Interessierten ein Forum für intensive Weiterentwicklung, Austausch und Vertiefung. Begleitet wird das Vortrags- und Workshop-Angebot erneut von einem Marktplatz mit Informations- und Bücherständen der kooperierenden Verbände und Vereine. Wir freuen uns über die neu hinzugewonnen Kooperationspartner AGCTM und Dayoin Yangsheng Gong.

### Der VTF

Seit 25 Jahren veranstaltet der Verband für Turnen und Freizeit (VTF) als Hamburgs größter Sportfachverband für aktive Sportler\*innen und Trainer\*innen nationale und internationale Fachkongresse im Bereich Fitness und Gesundheitssport. In der Gym-Akademie bildet der VTF jährlich über 3000 Trainer\*innen aus. Im Rahmen dieser Qualifikationsmaßnahmen bietet er Aus- und Fortbildungen für Qigong-Kursleiter\*innen an.





## Die Teilnehmer\*innen

Der Kongress richtet sich an: Qigong-Lehrer\*innen, Qigong-Kursleiter\*innen sowie Qigong- und Taijiquan-Praktizierende.

## Programm und Buchung

In sechs parallelen Zeitleisten finden Sie verschiedene Workshops und Vorträge zur Auswahl. Die Vorträge dauern 60 Minuten, die Workshops 90 Minuten. Um einige Themen vertiefter zu praktizieren, gibt es auch in diesem Jahr wieder einige dreistündige Workshops.

Auf dem Anmeldeformular können Sie die von Ihnen gewünschten Kurse direkt buchen. Bitte geben Sie auch eine Alternative an, da die Teilnehmer\*innenzahl der Workshops und Vorträge zum Teil begrenzt sind. Die Plätze werden nach zeitlichem Eingang vergeben. Ein Anmeldeformular finden Sie hier im Programmheft oder Sie buchen ganz einfach online über unsere Webseite:

[www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de)

## Guter Anfang, gute Mitte, gutes Ende: Gemeinsame Veranstaltungen

Neben den Workshops und Vorträgen bieten wir während des Kongresse auch einige gemeinsame Veranstaltungen für alle Teilnehmer\*innen an:

Der Samstag beginnt mit einer gemeinsamen Begrüßung sowie einem Impulsreferat von Epi van de Pol. Am Samstagabend freuen wir uns wieder auf eine Gala, bei der Sie einige unserer Referent\*innen mit kleinen Vorführungen erleben können. Der Sonntagmorgen startet mit einem gemeinsamen Morgen-Qigong mit Christian Auerbach und klingt nach den Workshops mit unserer Hamburger Referentin Champa Lanz zusammen aus.

## 100 Gemeinsamer Auftakt

Begrüßung der Teilnehmer\*innen und Vorstellung der Referent\*innen. Impulsreferat von Epi van de Pol: „Es gibt kein Qi, oder doch?“

**VTF-Team plus Epi van de Pol** | Sa 9.30-10.15 | Auftakt

## 101 + 102 Innen und Außen im Einklang – die Seidenübungen

Die Seidenübungen schulen Prinzipien wie das Bewegen von der Mitte aus und den stetigen Wechsel von Yin und Yang. Sie lassen uns zu einer Einheit von körperlicher Bewegung, Qi-Fluss und Aufmerksamkeit gelangen. Die frontale Ebene zeigt uns die Einheit von körperlicher und energetischer Bewegung. Die vertikale Ebene ist grundlegend für unsere Kraftübertragung von den Füßen bis in die Hände.

**Almut Schmitz** | Sa 10.30-14.00 | Doppelworkshop

## 103 Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft

In zahlreichen Qigong-Übungen spielen gesprochene Laute eine große Rolle, z.B. in der Methode „Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft“ fúqì yangsheng fa aus der Shaolin Tradition. Feinheit und Durchdringungskraft kennzeichnen die Übungen. Bewegung, Atmung, Sprechen von Lauten und Vorstellungskraft werden in besonderer Weise verbunden.

**Dr. Gisela Hildenbrand** | Sa 15.30-17.00 | Workshop

## 104 Vital und jung bleiben mit Huichungong

Huichungong – Verjüngungs-Qigong kombiniert intensive Bewegungen mit Visualisierung, die die Wirkungen der Übung positiv verstärken. Die Gelenke werden geschmeidiger, das Essenz-Qi wird aktiviert, die Beweglichkeit des Körpers wird verbessert und die Arbeit der inneren Organe wird angeregt. In diesem Workshop geht es um eine Einführung in die Stehende Methode des Huichungong.

**Bing Luo-Eichhorn** | Sa 17.30-19.00 | Workshop

## 105 Präsentation Abend-Gala

Vorführung mit Kurzpräsentationen aus dem Taijiquan, Qigong und anderen Kampfkünsten.

**Moderation: Helmut Oberlack** | Sa 19.15-20.00 |  
Abendveranstaltung

## 106 Morgen-Qigong für alle: Die Übung vom Ursprünglichen Licht

Aufgeräumt in den Tag. Lockerung, Elastizität, still werden, steigen und sinken, „Himmel und Erde“ in Kontakt bringen, „Mond und Sonne“ verschmelzen: der „Ursprung des Lichts“ leuchtet in den Tag. Die Übung wurde von Prof. Cong Yongchun weitergegeben und morgens, abends oder in Pausen zwischendurch geübt. Für Einsteiger\*innen ein Einblick, für Geübte eine Bereicherung, für Kenner eine Wohltat.

**Christian Auerbach** | So 8.00-8.45 | Morgenübung

## 107 Nieren Yin & Nieren Yang

Nieren Yin und Nieren Yang sind in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wesentliche Begriffe. Im Qigong wird gerne mit dem Mingmen gearbeitet. Wasser- und Feuer-Niere werden auch gerne zum Verständnis herangezogen. Auch in der TCM sind unterschiedliche Betrachtungen aus verschiedenen Zeiten vorherrschend. Gerade hierin besteht die Chance, ein weitergehendes Verständnis für die eigene Qigong-Praxis zu finden. Das jeweilige Grundverständnis hat starken Einfluss auf die Übung und somit auf den Übenden. Wir werden diesen Fragen in Theorie und Praxis nachgehen.

**Wilhelm Mertens** | So 9.00-10.30 | Workshop

## 108 + 109 Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen

Das Nü Zi Qi Gong von Liu Ya Fei ist Teil des traditionellen Systems des Nei Yang Gong. Es beinhaltet Übungen für alle Lebenszyklen eines Frauenlebens und zeichnet sich durch weiche, geschmeidige, den Yin Charakter betonende Bewegungen aus. So kann die Form therapeutisch oder aus Freude an diesen schönen Bewegungen geübt werden. Im Workshop werden je nach den Wünschen der teilnehmenden Frauen ausgewählte Übungen in Praxis und Theorie vorgestellt.

**Dr. Ingrid Reuther** | So 11.00-15.00 (mit Mittagspause) | Doppelworkshop

## 110 Gemeinsamer Abschluss

Noch einmal finden wir uns zusammen unter dem freudigen Motto: „Freund\*innen des Qi – Qi-Freundschaften“. Menschen sind Gemeinschaftswesen: Einen Weg in freier Freundschaft mit anderen zu gehen ist ein großes Geschenk!

**Champa Lanz** | So 15.15-16.00 | Abschlussveranstaltung

## 201 Eine Reise in das chinesische Herz

Das chinesische Schriftzeichen Xin steht für Herz und über 600 Schriftzeichen tragen das „Herz-Zeichen“ bei sich. Die Geschichte der Wörter enthüllt in ihren Interpretationen einen spannenden Weg durch die chinesische Gedankenwelt. Oft kommt überraschend ein ganz anderer Sinn zum Vorschein, als es uns die im Abendland verwendeten Entsprechungen und Übersetzungen nahelegen.

**Wang Ning** | Sa 10.30-11.30 | Vortrag

## 204 Shu Fa Qi Gong – Qi Gong mit Kalligraphien

Chinesische Kalligraphie wird schon immer als eine Meditation und als Bewegungskunst betrachtet. Mit Shu Fa-Qigong führt uns Wang Ning in die Meditation durch Tusche und Pinsel ein, und mit Yi Xin Gong – Eins-Herz-Arbeit – können die Teilnehmer\*innen einerseits einen Einblick in die Welt der schreibenden Kunst gelangen und andererseits durch erhöhte Achtsamkeit die Einheit von Körper und Geist wahrnehmen lernen. (10 Euro Materialkosten)

**Wang Ning** | Sa 17.30-19.00 | Workshop

## 207 Helfen Texte von Zhuangzi beim Verständnis von Qigong?

Das Werk des Zhuangzi ist entstanden aus der „Übung des Qi“ und kann somit als „Philosophie“ des Qigong bezeichnet werden. Eine sorgfältige Lektüre kann die eigene Praxis bereichern und vertiefen.

**Dr. Henrik Jäger** | So 9.00-10.00 | Vortrag

### 301 Qi Akupressur Frühling

Das Gesicht erstrahlen lassen, die Gedanken beruhigen und sich in der eigenen Haut wohlfühlen. Dazu nutzen wir Akupressurpunkte und Bereiche im Gesicht, deren Stimulation in einem achtsamen Raum von Qi Gong Übungen eingebettet wird. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

**Katrin Blumenberg** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

### 302 Kleiner Himmlischer Kreislauf

Der Kleine Himmlische Kreislauf gehört zu den ältesten überlieferten Übungen in der chinesischen Lebenspflege. Für das Praktizieren gibt es unterschiedliche Zugänge. Nach einer kurzen theoretischen Einführung und kleinen vorbereitenden Übungen erkunden wir den kleinen Kreislauf in Ruhe und in Bewegung – mit vorgegebener Form und formlos. Form ist Leere und Leere ist Form.

**Ruth Arens** | Sa 12.30-14.00 | Workshop

### 303 Yi Jing

Das „Buch der Wandlungen“ ist das älteste Orakelbuch der Welt, das Klarheit, Orientierung und ein tiefes Verständnis eines Gleichgewichts von Mensch und Natur vermittelt. Wer sich auf eine Befragung einlässt, kann sich selbst und die Welt mit neuen Augen sehen.

**Dr. Henrik Jäger** | Sa 15.30-17.00 Uhr | Workshop

### 304 Taiji-Ball

Körperlich gesehen ist Taiji-Ball eine ganz einfache und innerhalb einer Minute zu erlernende Übung. Durch diese Einfachheit ergibt sich eine gute Möglichkeit, sehr intensiv die inneren Prinzipien dieser Bewegung zu erkunden wie Entspannung, Sinken, Leere, Dantien-Bewegung, Spiralen, Kompression und Ziehen durch intrinsische Kraft.

**Epi van de Pol** | Sa 17.30-19.00 | Workshop



### 307 Acht Qigong Übungen für jeden Tag

Diese Acht Qigong Übungen sind eine Übungsreihe, um in möglichst kurzer Zeit effektiv alle Energiebahnen zu aktivieren. Des Weiteren werden Balance, Beweglichkeit und Qi-Fluss gefördert, die Atmung reguliert und das Zusammenspiel des gesamten Körper-Seele-Geist Systems harmonisiert. Die Übungen sind einfach zu erlernen und ein guter Start in jeden Tag.

**Helga Glufke** | So 9.00-10.30 | Workshop

### 308 Die kleine Faszienvolle in der Qigong- und Taiji-Praxis

Die kleine Faszienvolle nutzend, werden wir pulsierend, federnd und kreisend unser Faszienetz, das Meridian-System und das Myofasziale-System aktivieren und erkunden. Dabei helfen uns die flexiblen Power-Response-Leitlinien, unsere alten Künste mit dem Zeitgeist harmonisch zu verbinden.

**Gabriele Eder** | So 11.00-12.30 | Workshop

### 309 Himmel-Erde-Mensch

Himmel-Erde-Mensch ist eher ein philosophisches Konzept, findet sich aber in der frühen TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wieder und später, in der Fünf Elemente Lehre, als konstitutionelle Achse Feuer-Erde-Wasser. Im Qigong bieten sich hier wunderbare Möglichkeiten des Transfers an, um innere und äußere Aspekte zu erleben und zu vergegenwärtigen.

**Wilhelm Mertens** | So 13.30-15.00 Uhr | Workshop

#### 401 Die wunderbare Schüttelübung

Diese Übung von Dr. Heiner Frühauf nach Prof. Wang Qingyu schüttelt konsequent alle Strukturen, alle Ebenen und Schichten im Körper durch. Sie folgt dabei den spezifischen Energieformen und Leitbahnen und löst so Spannungen auch tiefgreifender Art. Man fühlt sich erneuert und erfrischt, und das Qi kann kräftig strömen. Diese vorbereitende Übung aus dem Jinjing Gong, die von drei weiteren Übungen ergänzt wird, ist auch eine Annäherung an einen authentischen Daoismus.

**Ulla Blum** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

#### 402 Fang Song Gong

Entspannung auf körperlicher Ebene und Lösen auf geistiger Ebene: In der hier vorgestellten Methode wird zunächst primär die Ebene Haut-Muskeln-Sehnen thematisiert und Region für Region theoretisch erarbeitet und praktisch durchgeführt. Weitere Ebenen wie Organ- und Knochenentspannung werden einführend besprochen.

**Gerhard Milbrat** | Sa 12.30-14.00 | Workshop

#### 403 Die fröhlich stimmende Klopfmethode

Die Klopfmethode ist Teil der „Gesunderhaltenden Selbstmassagen“ des traditionellen Übungssystem Nei Yang Gong; aktuelle Traditionshalterin ist Liu Ya Fei. Die Übungen können bei Beschwerden im Bewegungsapparat angewandt werden, wirken gut gegen Erschöpfung, Müdigkeit oder stressbedingte Störungen. Und sie machen gute Laune!

**Dr. Ingrid Reuther** | Sa 15.30-17.00 | Workshop

#### 404 Bedeutung der einführenden und abschließenden Übungen im Qigong – am Beispiel des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

Die Wirkung der einzelnen Sequenzen werden wir zu Beginn erst einmal erspüren und benennen. Dann werden wir diese Erfahrung mit den philosophischen Grundlagen der Arbeit mit dem Qi in Beziehung setzen und uns fragen, wodurch sich diese Rahmenübungen auszeichnen, was sie enthalten und ob vielleicht vergleichbare Aspekte auch in anderen Qigong-Formen zu finden sind.

**Ulla Blum** | Sa 17.30-19.00 | Workshop

#### 407 Trauer und Loslassen – den Prozess mit Qi Gong unterstützen

Im Qigong geht es weder darum die Trauer zu beseitigen, noch sie zu fördern, sondern sie wertschätzend zu zulassen und zu spüren. Dazu erlernen wir Übungen aus dem „Qi Gong der Vier Jahreszeiten, bewegte und stille Form“, hauptsächlich aus dem Funktionskreis Metall. Hintergründe aus der TCM und Trauerbegleitung fließen ein.

**Katrin Blumenberg** | So 9.00-10.30 | Workshop

#### 408 WuWei ansteuern – geht das?

„Wahre Intention“ oder „zielgerichtete Absichtslosigkeit“ kann einen Raum eröffnen, in dem Bewegung ohne die Erfahrung des eigenen Tuns stattfindet. Mittels einfacher Übungen soll dieses für den westlichen Verstand nicht greifbare Konzept erforscht werden.

**Champa Lanz** | So 11.00-12.30 | Workshop

#### 409 Taiji Kugelatmung in Theorie und Praxis

Hier wird die Gegenbauchatmung (Ni Hu Xi) theoretisch vorgestellt und praktisch geübt. Darauf aufbauend wird die vier Tore/Herzen Atmung (Si Xin Hu Xi) erläutert und, so vorbereitet, die Taiji Kugelatmung vermittelt. Diese Atemmethode im Stehen stärkt das untere Dantian, verbessert die Verwurzelung in die Erde sowie den Energiefluss zu Händen und Füßen.

**Gerhard Milbrat** | So 13.30-15.00 | Workshop

#### 501 Wandlungsphase Holz

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Wandlungsphase Holz, die im Menschen dem Leber-Funktionskreis entspricht. Die Leber hat in der chinesischen Medizin neben den organischen Funktionen auch geistig-energetische Aspekte, die wir an diesen Tagen beleuchten wollen. Wir lernen, wie wir unseren Leber-Funktionskreis stärken und pflegen können.

**Wilhelm Mertens** | Sa 10.30-12.00 | Workshop



### 502 Das Spiel des Affen

Schon im Buch Zhuangzi (4./3. Jh.v.u.Z) ist die Nachahmung von Tieren zur Pflege des Lebens (yangsheng) erwähnt; ihre vorbildlichen Eigenschaften werden imitiert. Berühmt ist das Spiel der 5 Tiere des Arztes Hua Tuo (2. Jh.). Der Affe repräsentiert dabei den menschlichen Geist, den es zu kultivieren gilt – Gewandtheit, Flinkheit, Tapferkeit und Klugheit werden zum Ausdruck gebracht.

**Martha Bank** | Sa 12.30-14.00 | Workshop

### 503 + 504 „Das Spiel der 5 Tiere“ nach Hua Tuo

Zusammen mit Helga Rosengarten: Der Bär (Element Erde) – erdverbunden und stabil – vereint Kraft und Weichheit. Indem wir das Gewicht unseres Körpers in den Füßen spüren, üben wir die Verbindung zur Erde. Der Vogel (Element Metall) stellt den Gegenpol zum erdverbundenen Bären dar. Er repräsentiert den leichten, luftigen und lichten Yang-Teil des Menschen. Die Wirkung der Vogelübung erklärt sich aus dem Wechselspiel von Steigen und Sinken, Öffnen und Schließen.

**Helga Glufke** | Sa 15.30-19.00 | Doppelworkshop

### 507 Die 8 Brokatübungen

Die 8 Brokatübungen/Baduanjin sind eine seit dem Altertum bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Die Übungen sind zentrierend, haben eine klare Struktur, sind kraftvoll und anmutig. Die Namen der einzelnen Übungen verweisen auf Konzepte der chinesischen Medizin. Der Name „Brokat“, ein wertvoller gemusterter Seidenstoff, steht für die Schönheit und Kostbarkeit der Übungen.

**Martha Bank** | So 9.00-10.30 | Workshop

### 508 + 509 „Übungen zum Finden der Ruhe“ aus den Wudangbergen

Die Übungen werden im Stehen und Gehen praktiziert. Dabei wird ihre Wirkung in Bezug auf innere Empfindungen durch Haltungen und Energiefluss und in Bezug auf Wandlungsphasenaspekte genauer betrachtet und von den Teilnehmer\*innen mit bunten Kreiden aufs Papier gebracht. Keine Angst! Ein wenig malen kann jede\*r.

**Ulla Fels** | So 11.00-15.00 (mit Mittagspause) | Doppelworkshop

### 601 Tief in der daoistischen Philosophie verwurzelt, können wir optimistisch in die Zukunft schauen

Mit einer 8-fachen Yin-Yang-Übung werden wir das Herz in der Erde verwurzeln und die Mitte in der Weite des Himmels suchen. Anschließend werden wir die situationsgerechte Anwendung der flexiblen PRT- (Power-Response-Training)-Leitlinien in Sport, Alltag und Beruf visualisieren und das „wahre“ Wachstumspotential von Qigong und Taiji umreißen.

**Dieter Mayer** | Sa 10.30-12.00 | Workshop

### 602 Heaven Nature Qigong

In diesem Workshop üben wir eine stehende Qigong-Form aus dem Heaven Nature Qigong. Die Übung wirkt auf die gesamten Gelenke. Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Organe gestärkt und der Körper gelockert. Regelmäßiges Üben führt zu Gelassenheit und Zufriedenheit. Menschen, die körperlich eingeschränkt sind, können auch auf einem Hocker oder Stuhl üben.

**Tsultim Namdak** | Sa 12.30-14.00 | Workshop



### 603 Mit ausgesuchten Übungen zur Vertiefung des Qigong gelangen

Mit Übungen aus der funktionellen Gymnastik/Pilates kommen wir in eine gute körperliche Vorbereitung für das Qigong-Training und erlangen dadurch eine intensivere Umsetzung der Qigong-Übungen. Gleichzeitig erleben wir die Ökonomie und den biomechanisch sinnvollen Charakter der Qigong-Übungen anhand von Beispielen aus den 18 Bewegungen – dem Taiji-Qigong.

**Margret Stürz** | Sa 15.30-17.00 | Workshop

### 604 Atmen im Qigong

Die Pflege der Atemkraft wird in Asien seit Jahrhunderten als Grundlage von Gesundheit und Lebensfreude verstanden und ist für den modernen Menschen ein wertvolles Werkzeug. Mittels des bewussten Atmens lässt sich die Quantität des Qi vermehren sowie das Führen und Leiten (Dai) des Qi optimieren. Die „Werkzeuge“ des Atmens werden, mit einer kurzen Einführung in die Thematik, theoretisch und praktisch erklärt und eingeübt.

**Gerhard Milbrat** | Sa 17.30-19.00 | Workshop

### 607 Du bist das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest

Das Nervensystem transformieren und nützliche Gehirnstrukturen aufbauen. Der Workshop verbindet Meditation und angewandte Neurowissenschaft für die gezielte Kultivierung positiver Geisteszustände und innerer Balance. Im Mittelpunkt steht die Verbesserung unserer Fähigkeit, nützliche Erfahrungen dauerhaft im Gehirn zu verankern. Es werden Basisübungen vermittelt und am Beispiel der Heilenden Laute gezeigt, welche Impulse die Neuropsychologie für die Qigong-Praxis geben kann.

**Dieter Bund** | So 9.00-10.30 | Workshop

### 608 Mit Gelassenheit und Ruhe durchs Leben gehen – Sitzende Methode und Dandao Methode

Aus den 9 Methoden des Huichungong werden in diesem Workshop Übungen aus der Dandao und der Sitzenden Methode des Huichungong vorgestellt. Die Sitzende Methode besteht aus 3 Übungen, welche die Sonderleitbahnen Renmai, Dumai und Daimai aktivieren und regulieren. Die Dandao Methode ist die stille Form des Huichungong und besteht aus 5 Übungen. Dandao ist eine der essenziellen Bestandteile des daoistischen Qigong.

**Bing Luo-Eichhorn** | So 11.00-12.30 | Workshop

### 609 Faszinierende Vielfalt: Möglichkeiten des Qigong in der Faszienarbeit

Innere Übung, Spannungsregulation, Muskel- und Sehnentraining: Qigong hat als Faszientraining viel zu bieten, vom Taiji Qigong über Chanmigong bis zum Wudang Shan Shiba Fa, den bekannten 8 Brokaten zu den raren Yang-Familie Taijiqian-Baduanjin. Jede Übung spricht das Gewebe anders an, beeinflusst Flüssigkeit, Botenstoffe, Rezeptoren und neuronale Systeme. Dazu etwas Faszienkunde.

**Christian Auerbach** | So 13.30-15.00 | Workshop



## 702 Wie Qigong das Gehirn formt und verändert

Qigong, Meditation und selbstgesteuerte Neuroplastizität – was die weisen Taoisten schon lange wussten, hat die Neurowissenschaft in den letzten Jahren erklärt: Wir können die Architektur unseres Gehirns aktiv formen und so die Art und Weise, wie wir unser Leben erfahren und die Welt wahrnehmen. Der Vortrag mit Kurzübungen zeigt, wie wir neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Techniken nutzen können, die Wirkung von Qigong zu erklären und zu vertiefen.

**Dieter Bund** | Sa 12.30-13.30 | Vortrag

## 703 Trauern und Loslassen im Qi Gong

In der Trauer gilt es von etwas Wertvollem loszulassen. Dies ist ein schmerzvoller Prozess. Es gibt nichts mehr zu tun, außer diesem Gefühl einen würdigen Raum zu geben. Wie Qigong dazu die Möglichkeit bietet, wird im Vortrag aufgezeigt. Ebenso die Verbindungen von Herbst, Lunge, Dickdarm, Lungen-Depression zum Thema Trauern.

**Katrin Blumenberg** | Sa 15.30-16.30 | Vortrag

## 704 Von der Weisheit

Was ist Weisheit? Wen finden wir weise? Warum ist Weisheit wichtig? Von den Eremiten auf chinesischen Bergen bis zur modernen Weisheitsforschung und hin zu unserer eigenen Selbstkultivierung umkreist der Vortrag das Thema Weisheit. Es werden viele Fragen gestellt, ein paar vorsichtige Antworten gewagt. Der Vortrag will anregen zum eigenen Weiterdenken und Weiterspüren.

**Dr. Ingrid Reuther** | Sa 17.30-18.30 | Vortrag

## 707 Dem Burnout vorbeugen

Die Menschen in unserer modernen und stressigen Gesellschaft sind vollkommen erschöpft. Viele suchen Hilfe und Ausgleich in einem Qigong-Kurs. In diesem Vortrag möchte ich erklären, wie ein Burnout aus der Sichtweise der chinesischen Medizin zustande kommt. Wir schauen, welche Übungen aus dem Qigong uns zur Verfügung stehen, um dem Burnout effektiv zu begegnen und vorbeugen zu können. Gemeinsame Übungen lockern den Vortrag auf.

**Dr. Martina Bögel** | So 9.00-10.00 | Vortrag

## 708 Das Element Wasser – Inspiration und Gestaltungsvorbild

Ein immer wiederkehrendes Element von Qigong-Übungen ist die Nachahmung von Naturphänomenen. Dabei spielen Pflanzen, Tiere und Elemente der „unbelebten“ Natur eine wichtige Rolle; sie sind Vorbilder für Haltung, Bewegung und Ausdruck. Das Wasser in seinen vielfältigen Erscheinungsformen und seine reiche Symbolik steht dabei an erster Stelle.

**Dr. Gisela Hildenbrand** | So 11.00-12.00 | Vortrag



# Programmübersicht

Samstag, 30. April 2022

09.30-10.15	<b>100 ERÖFFNUNG</b> Begrüßung durch den VTF und Impulsreferat von Epi van de Pol						Workshops ■   Vorträge ■
10.30-12.00	<b>101+102</b> Almut Schmitz Innen und Außen im Einklang – die Seidenübungen	<b>201</b> Wang Ning Eine Reise in das chinesische Herz	<b>301</b> Katrin Blumenberg Qi Akupressur Frühling	<b>401</b> Ulla Blum Die wunderbare Schüttelübung	<b>501</b> Wilhelm Mertens Wandlungsphase Holz	<b>601</b> Dieter Mayer Tief in der daoistischen Philosophie verwurzelt ...	
12.30-14.00	⋮ <b>10.30-14.00</b>		<b>302</b> Ruth Arens Kleiner himmlischer Kreislauf	<b>402</b> Gerhard Milbrat Fang Song Gong	<b>502</b> Martha Bank Das Spiel des Affen	<b>602</b> Tsultim Namdak Heaven Nature Qigong	<b>702</b> Dieter Bund Wie Qigong das Gehirn formt und Verändert
14.00-15.30	<b>MITTAGSPAUSE</b>						
15.30-17.00	<b>103</b> Dr. Gisela Hildenbrand Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft		<b>303</b> Dr. Henrik Jäger Yi Jing	<b>403</b> Dr. Ingrid Reuther Die fröhlich stimmende Klopfmethode	<b>503+504</b> Helga Glufke „Das Spiel der 5 Tiere“ nach Hua Tuo	<b>603</b> Margret Stürz Mit ausgesuchten Übungen zur Vertiefung des Qigong	<b>703</b> Katrin Blumenberg Trauern und Loslassen im Qi Gong
17.30-19.00	<b>104</b> Bing Luo-Eichhorn Vital und jung bleiben mit Huichungong	<b>204</b> Wang Ning Shu Fa Qi Gong – Gi Gong mit Kalligraphien	<b>304</b> Epi van de Pol Taiji-Ball	<b>404</b> Ulla Blum Bedeutung der einführenden und abschließenden Übungen im Qigong	⋮ <b>15.30-19.00</b>	<b>604</b> Gerhard Milbrat Atmen im Qigong	<b>704</b> Dr. Ingrid Reuther Von der Weisheit
19.15-20.00	<b>105 ABENDVERANSTALTUNG</b>			Gala: Präsentationen aus Taijiquan, Qigong und Kampfkünsten; Moderation: Helmut Oberlack			

Sonntag, 1. Mai 2022

8.00-8.45	<b>106 MORGEN-QIGONG FÜR ALLE</b> mit Christian Auerbach						
9.00-10.30	<b>107</b> Wilhelm Mertens Nieren Yin & Nieren Yang	<b>207</b> Dr. Henrik Jäger Helfen Texte von Zhuangzi beim Verständnis von Qigong	<b>307</b> Helga Glufke Qigong Übungen für jeden Tag	<b>407</b> Katrin Blumenberg Trauer und loslassen – den Prozess mit Qi Gong unterstützen	<b>507</b> Martha Bank Die 8 Brokat-übungen	<b>607</b> Dieter Bund Du bist das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest	<b>707</b> Dr. Martina Bögel Burnout und Qigong
11.00-12.30	<b>108+109</b> Dr. Ingrid Reuther Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen		<b>308</b> Gabriele Eder Die kleine Faszienrolle in der Qigong- und Taiji-Praxis	<b>408</b> Champa Lanz WuWei ansteuern – geht das?	<b>508+509</b> Ulla Fels „Übungen zum Finden der Ruhe“ aus den Wudangbergen	<b>608</b> Bing Luo-Eichhorn Mit Gelassenheit und Ruhe durchs Leben gehen	<b>708</b> Dr. Gisela Hildenbrand Das Element Wasser – Inspiration und Gestaltungsvorbild
12.30-13.30	<b>MITTAGSPAUSE</b>						
13.30-15.00	⋮ <b>11.00-15.00</b>		<b>309</b> Wilhelm Mertens Himmel-Erde-Mensch	<b>409</b> Gerhard Milbrat Taiji Kugelatmung in Theorie und Praxis	⋮ <b>11.00-15.00</b>	<b>609</b> Christian Auerbach Faszinierende Vielfalt – Möglichkeiten des Qigong in der Faszienarbeit	
15.15-16.00	<b>110 AUSKLANG</b> mit Champa Lanz						

**Ruth Arens** | Hamburg | **302**

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Qigong-Lehrerin, Kampfkunsttrainerin (Shinson Hapkido 4. Dan), Leiterin einer Kampfkunstschule in Bremen, Mitarbeiterin der VTF

**Christian Auerbach** | Göttingen | **106** | **609**

Pädagoge M.A., Integrativer Bewegungstherapeut, Ausbilder Qigong & Taijiquan (DDQT). Weiterbildung für Therapeuten und Lehrende, Tinnitus-Klinik Bad Arolsen, DAO-Schule Göttingen

**Martha Bank** | Köln | **502** | **507**

Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

**Ulla Blum** | Berlin | **401** | **404**

Heilpraktikerin und Körpertherapeutin, Studium der TCM und Qigong seit 1984, Gründungsmitglied der Berliner AGTCM-Schule Shou Zhong. Zahlreiche Veröffentlichungen über Qigong und TCM. Leitung der Qigong-Schule SAN BAO Berlin

**Katrin Blumenberg** | Mettlach | **301** | **407** | **703**

Qigong-Ausbilderin, Leiterin der ZHENG YI DAO Seminare, begründete in Deutschland mit ihrem verstorbenen Mann, Meister Zheng Yi, das Übungssystem „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“

**Dr. Martina Bögel-Witt** | Hamburg | **707**

Biologin, Heilpraktikerin mit eigener TCM-Praxis, Qigong-Trainerin, Autorin und Dozentin im TCM-Bereich, Vorsitzende der AGTCM (Fachverband für Chinesische Medizin).

**Dieter Bund** | Mülheim | **607** | **702**

Qigong-Lehrer, Trainer für Stressmanagement, Ressourcentraining und selbstgesteuerte Neuroplastizität. Er arbeitete viele Jahre als Verlagsmanager

**Gabriele Eder** | Landshut-Comhausen | **308**

DDQT zertifizierte Ausbilderin für Qigong und Taijiquan, Power-Response-Trainerin und geprüfte Fascial Fitness Trainerin

**Ulla Fels** | Hamburg | **508** + **509**

Ethnologin (MA), Heilpraktikerin, unterrichtet Qigong seit 1990. Ausbilderin von Qigong-Lehrer\*innen seit 2001. Mitglied im BVTQ

**Helga Glufke** | Lübeck | **503** + **504** | **307**

geb. 1953, Diplompädagogin, langjährige Tätigkeit als Gruppentherapeutin im stationären und ambulanten Bereich. Seminare zu Emotionsregulation, Stressbewältigung und Meditation sowie Qigong. Unterrichtet seit 2011 in dem Methodenzzyklus von Prof. Zhang Guangde in eigenen Räumen in Lübeck

**Dr. Gisela Hildenbrand** | Frankfurt | **103** | **708**

Mitbegründerin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Bonn

**Dr. Henrik Jäger** | Trier | **303** | **207**

Studium der Sinologie, Philosophie und Japanologie in Freiburg und München; wissenschaftliche Arbeit an der Universität Hildesheim, Autor und Dozent im Bereich chinesische Philosophie, Taijiquan/Qigong und Traumatherapie

**Champa Lanz** | Hamburg | **110** | **408**

Qigong-Lehrerin und Ausbilderin seit über 20 Jahren, Bewegtes-, Stilles- und Trance-Qigong, zertifizierte Sterbeamme, Trauerrednerin

**Bing Luo-Eichhorn** | Solingen | **104** | **608**

Nachfolgerin in der 22. Generation sowie Ausbilderin für Huichungong und von der Qigong-Klinik-Beidaihe zertifizierte Lehrerin für Neiyanggong

**Dieter Mayer** | München | **601**

Ausbilder für Taiji, Qigong, Kampfkunst im ASS-Institut-München, Entwickler des Power-Response-Training, Autor

**Wilhelm Mertens** | Hamburg | **107** | **309** | **501**

Qigong- und Taijiquan-Lehrer, Mitbegründer des DDQT, langjähriger Referent im In- und Ausland für Aus- und Fortbildung

**Gerhard Milbrat** | Lüdinghausen | **402** | **409** | **604**

Heilpraktiker, Leiter des Dan Gong Institut sowie des Daoist Retreat Center „JinDan Tang“, unter dem Namen Ge, Zongming in die 23. Generation des QuanZhenDao LongMen Pai ordiniert, Ausbilder für Chen Taijiquan und Qigong

**Tsultrim Namdak** | Hamburg | **602**

Tsultrim ist in Sikkim Nordindien geboren, kam im Alter von 13 Jahren ins Kloster des 16. Karmapa und blieb dort bis 1991. Er lebt jetzt in Hamburg und unterrichtet Qigong, Taiji und Meditation

**Epi van de Pol** | Hilversum | **100** | **304**

begann 1975 mit Taijiquan, von 1984 bis 2014 Vorsitzender der Stichting Taijiquan Nederland. Akupunkteur-Praxis seit 1978

**Dr. Ingrid Reuther** | Grafschaft | **108 + 109** | **403** | **704**

niedergelassene Ärztin mit TCM-Praxis in Bad Neuenahr. Seit 25 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit TCM; Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong-Yangsheng, Referentin und Autorin.

**Helga Rosengarten** | Bremen | **503 + 504**

Krankenschwester, Tanztherapeutin, Qigong-Lehrerin

**Almut Schmitz** | Middelburg | **101 + 102**

studierte Medizinethnologie und unterrichtet seit 1986 Taijiquan und Qigong. Die Seidenübungen erlernte sie bei GM Chen Xiaowang und Jan Silberstorff

**Margret Stürz** | Hamburg | **603**

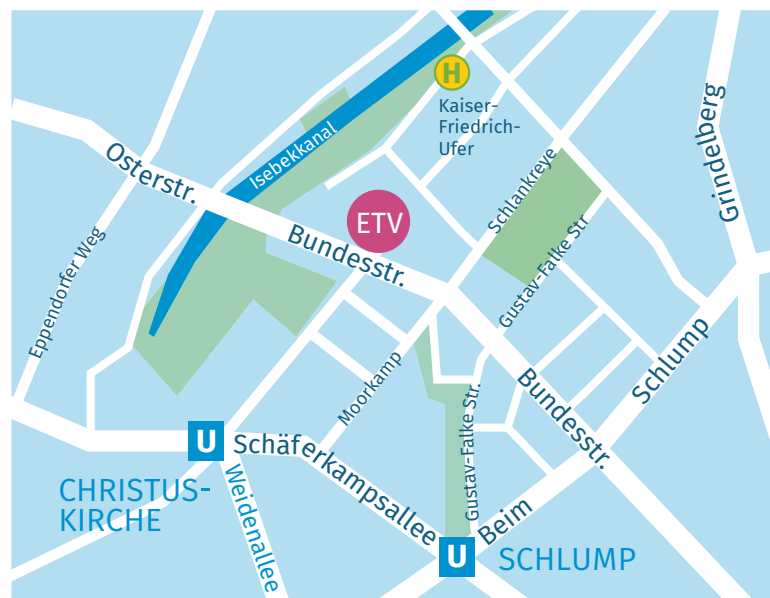
Heilpraktikerin, Akupunktur, TCM. Qigong-Lehrerin, Trainerin für funktionelle Gymnastik/Pilates/Fitness/Meditation, Ausbildung zur Tanzlehrerin an der Lola-Rogge-Schule Hamburg

**Wang Ning** | Frankfurt | **201** | **204**

geboren in der VR China, lernt er seit der Kindheit Kalligraphie und Taijiquan, befasst sich mit alter Schrift und Siegelschnitzen und entwickelte das Kalligraphie-Qigong Shu Fa Qi Gong

## Veranstaltungsort

**ETV Eimsbütteler Turnverband** mit modern ausgestatteten Räumlichkeiten und einem einladenden großzügigen Bistro



**Adresse:** Bundesstr. 96 | 20144 Hamburg

**Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

mit der U2 oder U3 bis Schlump, dann ca. 10 Min. Fußweg;  
oder mit der U2 bis Christuskirche, dann ca. 10 Min. Fußweg;  
oder Metrobus 4 bis Haltestelle Kaiser-Friedrich-Ufer.

**Qigong-Kongress-Büro**

ETV – „Untere Halle“ im Erdgeschoss

**Öffnungszeiten:** Sa 8.30-19.30 Uhr  
So 8.30-16.30 Uhr

**Marktplatz – „Untere Halle“ im Erdgeschoss**

Begleitet wird das Angebot von einem Marktplatz mit Informations- und Bücherständen der kooperierenden Verbände und Vereine.

## Bistro

Vor Ort bietet ein Bistro kostengünstige, kleine Snacks und Getränke an.

## Kongressgebühr

### Bis 31.01.2022

- 135 Euro für Mitglieder der VTF-Vereine
- 145 Euro für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie Inhaber einer Gymcard
- 165 Euro regulärer Preis

### Ab 01.02.2022

- 155 Euro für Mitglieder der VTF-Vereine
- 165 Euro für Mitglieder der kooperierenden Verbände sowie Inhaber einer Gymcard
- 185 Euro regulärer Preis

## Informationen zur Anmeldung

Wir benötigen eine schriftliche Anmeldung und Sie haben dafür zwei Möglichkeiten:

- 1) Sie melden sich online an:  
**[www.qigong-kongress-hamburg.de](http://www.qigong-kongress-hamburg.de)**
- 2) Sie benutzen das Anmeldeformular aus diesem Programmheft. Wenn Sie diesen Weg zur Anmeldung wählen, geben Sie auch bitte immer eine 2. Priorität an.

**Beachten Sie den Frühbucherrabatt bis zum 31. Januar 2022** und sichern Sie sich rechtzeitig das Kongress-Ticket mit Ihren Wunschveranstaltungen.

Die **Mitglieder-Rabatte** können wir nur gewähren bei einer dieser Angaben:

- des Vereinscodes
- Ihrer GYM CARD-Nummer
- des Rabattcodes Ihres Qigong-Fachverbandes

**Hinweis:** Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen & Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.

## Zahlungsmodus und Rücktritt

Ihr Platz ist nur reserviert bei vollständig ausgefüllter Anmeldung. Ihre Teilnahmegebühr zahlen Sie bitte per Bankeinzug.

Bei Rücktritt fällt eine Bearbeitungsgebühr von 26 Euro an. Ab dem 30. März 2022 behalten wir 50 %, ab dem 22. April 2020 die volle Kongressgebühr ein.

## Widerrufsgarantie

Ich weiß, dass ich diese Anmeldung innerhalb der nächsten 14 Tage schriftlich widerrufen kann. Ich bestätige dies sowie die Rücktrittsbedingungen auf dem Anmeldeformular mit meiner Unterschrift.

## Für Rückfragen und weitere Informationen:

### Info-Hotline:

- 040-419 08-246 (Ruth Arens) oder
- 040-419 08-239 (Carolin Gatzmaga) oder
- per E-Mail: [qigong-kongress@vtf-hamburg.de](mailto:qigong-kongress@vtf-hamburg.de)



## Fortbildung

Der Qigong-Kongress wird vom Verband für Turnen und Freizeit mit **10 Lerneinheiten** als Fortbildungsveranstaltung anerkannt.

## Hotels in Hamburg

Sichern Sie sich **rechtzeitig** eine Übernachtung in Hamburg, Hamburg Tourismus GmbH  
[www.hamburg-tourismus.de](http://www.hamburg-tourismus.de)

## Arbeitskreise am Freitag, den 29. April 2022

Die folgenden schulenübergreifenden Arbeitskreise zu verschiedenen Anwendungsgebieten des Qigong treffen sich im Rahmen des Kongresses und sind für alle Interessierten offen und kostenfrei.

**Um Voranmeldung (bitte nur bei den angegebenen AK-Leiter\*innen) wird gebeten.**

### Qigong und Arbeitswelt | 14.30-17.30 Uhr

Doris Palm: [info@doris-palm.de](mailto:info@doris-palm.de)  
 Tel. 0441-209 79 21

### AK Medizin | 14.30-17.30 Uhr

Peter Valentin: [valentin-kiel@t-online.de](mailto:valentin-kiel@t-online.de)

### AK Pädagogik und AK Kinder und Jugend | 18-21 Uhr

Katrin Arnold: [info@katrinarnold.de](mailto:info@katrinarnold.de)  
 Tel. 0451-296 94 70

Sabine Schreiner: [sabine@schreiner-qigong.de](mailto:sabine@schreiner-qigong.de)  
 Tel. 0177-608 65 07

## Anmeldeformular

**Bitte senden an:** VTF-Bildungswerk gGmbH,  
 Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Sie können uns dieses Formular auch per Fax (040-419 08-202) oder per E-Mail ([qigong-kongress@vtf-hamburg.de](mailto:qigong-kongress@vtf-hamburg.de)) schicken.

Hiermit melde ich mich für den **4. Hamburger Qigong-Kongress 30. April/1. Mai 2022** verbindlich an.

Name/Vorname

Adresszusatz

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Telefon

Vereinscode des VTF-Mitgliedsvereins/GYMCARD-Nummer/  
 Code des Qigong-Fachverbandes

Datum/Unterschrift

### Buchung bitte ankreuzen:

#### Bei Buchung bis einschließlich 31.1.2022:

- 135 Euro für Mitglieder der VTF-Vereine
- 145 Euro für VTF-Mitglieder sowie Mitglieder der kooperierenden Verbände und Inhaber einer GYMCARD
- 165 Euro regulärer Preis

#### Bei Buchung ab 1.2.2022:

- 155 Euro für Mitglieder der VTF-Vereine
- 165 Euro für VTF-Mitglieder sowie Mitglieder der kooperierenden Verbände und Inhaber einer GYMCARD
- 185 Euro regulärer Preis



## Bankeinzug

Für den einmaligen Bankeinzug benötigen wir ein Lastschriftmandat:

Geldinstitut

IBAN

BIC

Kontoinhaber\*in, Unterschrift

Die Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Bitte informieren Sie mich über Ihre laufenden Angebote mit dem VTF-Newsletter.

Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift:

Ort, Datum Unterschrift

## Veranstaltungswünsche

### Samstag, 30. April 2022

9.30-10.15 Uhr

1. Priorität

2. Priorität

10.30-12.00 Uhr

12.30-14.00 Uhr

15.30-17.00 Uhr

17.30-19.00 Uhr

19.15-20.00 Uhr

### Sonntag, 1. Mai 2022

8.00-8.45 Uhr

2. Priorität

9.00-10.30 Uhr

11.00-12.30 Uhr

13.30-15.00 Uhr

15.15-16.00 Uhr