

**4. Bundesweites  
Qigong-Austauschtreffen  
vom 19. bis 21. Juli 2019  
in Ellwangen**



## Programm

---

<b>Freitag</b>	15.30	Ankommen bei Kaffee und Kuchen
	18.00	Abendessen
	19.00 - 21.00	Workshop mit Marie Hock-Wessthof danach Zeit zum Kennenlernen und Austausch
<b>Samstag</b>	8.00 - 8.45	Qigong am Morgen
	9.00 - 12.00	Workshop mit Dietlind Zimmermann
	12.00 - 14.00	Mittagessen
	14.00 - 15.30	Workshop mit Karl Heinz Knebel - Teil I
	15.30 - 16.15	Kaffee-Pause
	16.15 - 17.45	Workshop mit Karl Heinz Knebel - Teil II
	ab 18.30	Grillparty
<b>Sonntag</b>	8.00 - 8.45	Qigong am Morgen
	9.00 - 12.00	Workshop mit Claudia Schraml danach gemeinsamer Abschluss im Garten vom Palais Adelman

## 4. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen vom 19. bis 21. Juli 2019 in Ellwangen



**Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Marie Hock-Wessthof**

Ausbilderin Tai Chi Chuan (DDQT), Lehrerin für Qi Gong,  
Buchautorin, 2-fache Goldmedaillengewinnerin mit der 24-er Pekingform Tai Chi Chuan,  
Gründerin von „Art of Tai Chi Chuan“ in Aschaffenburg.  
Tai Chi Chuan und Qi Gong seit 1996.

### HALTUNGS GESUNDHEIT IM QIGONG

„Individualisiertes Öffnen der Gelenke und Energietore für eine entspannte Körperstruktur in den Qi Gong Bewegungen“. Die Bewegungskünste des Qi Gong bergen unter anderem ein tiefes Wissen um eine optimale Körperstruktur in sich, welche den Fluss der Lebensenergie im Körper wieder verbessert.

Mit Hilfe von „Korrekturen“ der Qi Gong-Bewegungen werden so die Knochen wieder in einen harmonischen Bewegungswinkel bezüglich der Gelenke gebracht und dadurch die Körperstatik optimiert.

Dies hat zur Folge, dass Gelenk- und Wirbelsäulenbelastungen sich minimieren und dass die Faszien im

Körper während der Bewegungen allmählich wieder geschmeidig werden, sich Verknotungen auflösen und das Gewebe seine Stütz- Verbindungs- und Leitfunktion wieder blockierungsfrei erfüllen kann, die Energietore öffnen sich.

Gleiten dann die einzelnen Faszien-schichten wieder unverfilzt und geglättet übereinander, so leiten diese die Lebensenergie - das Chi , Blut, Lymphe und Nervenimpulse harmonisch und störungsfrei durch den Körper. Da die Faszien auch alle Muskeln und inneren Organe durchdringen und miteinander verbinden, kann so durch die Qi Gong-Bewegungen ein viele Bereiche umfassender gesünderer Zustand im Menschen erreicht werden.



**Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Dietlind Zimmermann**

Lehrerin (und Ausbilderin) für Taijiquan, Qigong und Meditation unterrichtet seit 1992.  
Sie ist Autorin und Redakteurin des Taijiquan & Qigong Journals und lebt in Hamburg.

### LEER WERDEN, EINS-SEIN

Kleine und kleinste Übungseinheiten zur spirituellen Dimension im Qigong

Aus den daoistischen und buddhistischen Quellen des Qigong komme uns „Ziele“ des Übens entgegen, die weit über Gesundheitspflege hinausgehen. Selbstlosigkeit, ein mitfühlendes Herz, Einssein mit dem Dao... Viele Bilder, die in den Übungen verwendet werden, wollen ein Schlüssel zum Zugang zu derartigen Erfahrungen sein. Sie sind also nicht nur eine „Vorstellung“

– sie sind ein Zugang, ein möglicher Übergang in eine andere Qualität der Wahrnehmung und des Seins.

Schon kleine, schlichte Übungen, ja kleinste Übungsaufgaben können sich zum Führer auf dem Weg „zurück zur Quelle“ erweisen, wenn wir sie entsprechend nutzen. Wir werden dies anhand solcher kleinen Übungen miteinander erproben.

## 4. Bundesweites Qigong-Austauschtreffen vom 19. bis 21. Juli 2019 in Ellwangen



**Samstag, 14.00 - 17.30 Uhr**

**Karl Heinz Knebel**

Heilpraktiker für Psychotherapie, Taiji Quan und Qi Gong- Lehrer und führt eine eigene Praxis für Psychotherapie in Ammerbuch bei Tübingen

### PSYCHOTHERAPIE UND QI GONG – MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

---

Bei welchen psychischen Erkrankungen oder Störungen kann Qi Gong unterstützend für den Heilungsverlauf wirken? Und bei welchen wirkt Qi Gong kontraindiziert? Gibt es überhaupt Berührungsräume zwischen Psychotherapie und Qi Gong? Anhand von Übungen wird in diesem Workshop sich diesen Themen angenähert und versucht, Antworten zu finden.

Besonders in der Körper- und atemorientierten Psychotherapie gibt es durchaus Verbindungen und ein sich überschneidendes Arbeits- und Behandlungsfeld: Atmung, Bewegung, Körperhaltung, Achtsamkeit und

Durchlässigkeit sind sowohl in dieser psychotherapeutischen Herangehensweise und im Qi Gong von zentraler Bedeutung.

Ebenso räumliches Erspüren, sich zentrieren, sich erden, in körperlicher und emotionaler Bewegung Grenzen setzen und Grenzen einhalten. Auch zur psychischen Selbstregulation kann Qi Gong positiv beitragen und findet hier mit vielen anderen Methoden seinen Platz. Körper und Psyche können auf diesem Wege als unmittelbar miteinander verbunden und gegenseitig auf einander einwirkend erlebt werden.



**Sonntag, 9.00 - 12.00 Uhr**

**Claudia Schraml**

Präsidentin der Österreichischen Qigong Gesellschaft, dipl. Qigong Lehrerin

### REFLEXIONEN DES QIGONG

---

Mit einer meditativen Qigong-Übung in Kombination mit dem XIXIHO-Gehen (Nieren-Qi stärkendes Tun) werden wir unsere innere Mitte aufsuchen. In diesem ganz einfachen aber intensiven Prozess beginnt sich unser Energiehaushalt zu regulieren und nach und nach wird sich auch der Raum der Stille für uns öffnen.

Wir werden die Botschaften des eigenen inneren Lehrer besser verstehen und eine adäquate Hilfestellung für

die Zeiten zwischen den Übungseinheiten erhalten denn nur „practice every second“ kann, bewusst gelebt, eine lebensverändernde Bereicherung und eine nachhaltige Wirkung darstellen!

Jeder Tag ein guter Tag gelebt in Freude!

**4. Bundesweites  
Qigong-Austauschtreffen  
vom 19. bis 21. Juli 2019  
in Ellwangen**

## **Info und Anmeldung**

### **Veranstaltungsort:**

Palais Adelman  
Obere Str. 6, 73479 Ellwangen

### **Unterkünfte in der Nähe:**

- » Hotel Königin Olga / Telefon: 07961 98080
- » Stadthotel Germania / Telefon: 07961 98800
- » Sebcity Hotel Ellwangen / Telefon: 07961 9868070
- » Gasthof Kronprinzen / Telefon: 07961 3540  
verfügt über Mehrbettzimmer und Zimmerappartements

### **Unterkunft mit Frühstück bitte selbst buchen!!!**

### **Anmeldung:**

Qigong Studio Ellwangen Fotini Papadopulu  
Haller Str. 8, 73479 Ellwangen  
Telefon: 0174/9919302  
E-Mail: fotini-qigong@email.de

### **Seminargebühr & Verpflegung inklusive:**

Fr. + Sa. + So. = 166,- Euro  
nichtalkoholische Getränke extra, ohne Frühstück

### **Tageskarten:**

Freitag: 50,- Euro  
Samstag: 89,- Euro  
Sonntag: 40,- Euro

### **Seminargebühr bitte überweisen an:**

DEUTSCHE QIGONG GESELLSCHAFT e.V.  
IBAN DE40 6309 1010 0247 6760 04  
Verwendungszweck: 4. BQA-Ellwangen 2019  
Anmeldungen werden erst nach Eingang der  
Seminargebühren berücksichtigt.  
Bei Rücktritt nach dem 23.06.2019 werden 50%  
als Bearbeitungsgebühr einbehalten.

