

Qi Gong Schule Augsburg
Schule für traditionelle chinesische Medizin, med. Qi Gong / Tai Chi
Adi Huber



Liebe Qi Gong/ Tai Chi Freunde und Seminarteilnehmer,

Wie das Jahr 2008, so neigen sich unsere Herbstseminare langsam aber sicher dem Ende entgegen.. Zeit um Euch allen Danke zu sagen für Euer großes Interesse an der chinesischen Medizin, Euren Trainingsfleiß und Eure gute Disziplin.

Die chinesische Medizin, das **Ba Duan Jin/ das med. Qi Gong/ das Tai Chi / die Heilkräuter und unsere Tuina Maßnahmen** hat jeder von Euch ganz individuell erfahren können. Wir sind mit den Ergebnissen sehr zufrieden! Wir hoffen Ihr seid es auch??

Ein kurzer Rückblick auf 2008

Vielen Dank für die vielen Mails, Briefe und den lieben Gesten, die uns erreichten und uns immer wieder neu motivieren, diesen **sehr wertvollen Kulturschatz** des med. Qi Gong, des Tai Chi und der TCM weiter zu verbreiten.

Wir freuen uns, dass wir in diesem Jahr auch wieder eine **Anfängergruppe** in unserer Gemeinschaft integrieren konnten.

Die ersten Schritte haben die Mitglieder dieser Seminargruppe bereits hinter sich gebracht und ich **denke, wir sind gemeinsam auf einem guten WEG!**

Unsere **fortgeschrittenen Qi Gong Übungen** haben die Wohltaten des **stillen Qi Gong** kennenlernen dürfen und wissen nun, dass sich besonders in diesen meditativen Formen ziemlich viel **Energie bzw. Qi transportieren lässt.**

So haben wir besondere Formen des **Gehen XIXI HU Qi Gong**, auch Krebs Qi Gong genannt, das **stehende Qi Gong**, das **sitzende Qi Gong** eingeübt. Das **liegende Qi Gong**, mit seinen vielfältigen Möglichkeiten werden wir nächste Woche anpacken! Das Heillaute Qi Gong und besondere Formen des med. Qi Gong, sind unsere nächsten Ziele.

Unsere Tai Chi Übungen am Donnerstag konnten Teile der Peckingform erweitern, vertiefen und verbessern. Das Üben des Tai Chi auf **der körperlichen Ebene** ist zu Beginn keine leichte Aufgabe. Auch wenn es noch schwerfällt, übt Euer Tai Chi und Ihr werdet mehrfach belohnt werden.

Das Verständnis zum Tai Chi wurde mit theoretischen Artikeln flankiert und bildet besonders zu Beginn der Tai Chi Ausbildung eine wesentliche Grundlage.

Unsere fortgeschrittenste Tai Chi Gruppe am Freitag, also die alten Hasen, haben ebenfalls einen sehr großen Sprung in diesem Jahr geschafft.

Wir haben die Tai Chi Peckingform in die energetische Arbeit **des Intentionstrainings** eingebunden.

Was uns ganz besonders freut ist, dass ihr euer **Tai Chi** immer mehr aus den verschiedensten Blickwinkeln und Ebenen zu verstehen beginnt.

Die Tai Chi Prinzipien der **körperlichen, emotionalen, geistigen, energetischen und intentionalen Ebene** und die darin verborgenen Philosophien, sind Bestandteil dieses hoch qualitativen Tai Chi.

Sie bilden wahre Lebenshilfen, wie wir mehrfach in letzter Zeit feststellen konnten!

Die Integration des Tai Chi in unseren Alltag ist mein erklärtes Ziel!

Wir werden diese kostbare Arbeit fortsetzen und umsetzen.

Weitere Ziele sind dann die klassischen Tai Chi Formen des Shaolin Stiles.

Dies zu unseren Gruppen!

Vielen von Euch konnten wir mit unserer intensiven Hilfe unter die Arme greifen und kleinere aber auch schwerere Krankheiten vermeiden oder zur intensiven Heilung beitragen.

Unsere **Heilkräuter Maßnahmen** halfen vielen in Disharmonien und Krankheiten.

Über 400 Leute machten heuer unsere DOJO Maßnahmen mit!

Unsere **Tuina Patienten** danken wir, dass sie dieser wohl ältesten Manualtechnik Vertrauen schenkten.

Gleichwohl wissen wir, dass diese besondere Technik der Massage große Erleichterung in Eure Leiden brachte. Das schöne an **Tuina** ist, dass es nicht nur sehr gut tut, sondern auch heilt!

Unser **Auslandseminar in Hinterstoder** war für viele von Euch wiederum ein ganz besonderes, energetisches Erlebnis!

Die Berichte für unser Journal stehen von einigen noch aus, werden aber von Raimund gerne angenommen und zusammengestellt.

Fortbildung der Sifus - Lehrer

- Wir wurden vorletztes Jahr von unserem Shaolin Mönch Sifu, Yong Chan Tekula im **Shaolin Schwert Tai Chi** ausgebildet. Wie immer, war diese Fortbildung sehr hart aber auch sehr fruchtbar.
Wir sind dankbar für diese schöne und konstruktive Zeit mit unserem Shaolin Sifu. Dieses Jahr konnten wir diese Technik sehr vertiefen und es wird die Zeit kommen, dass wir es Euch lehren.
- Eine weitere sehr fruchtbare Fortbildung im **Tai Chi, Phush Hands und Tui Shou** hatten wir heuer in einem außergewöhnlich guten Lehrerseminar in Korsika erfahren. Dort konnten wir unser Wissen in der chinesischen Medizin einbringen und multiplizieren, eine sehr inspirierende und interessante Zeit!!
- Weitere Fortbildung und Vertiefung in der **Diätetik, der Ernährung nach den 5 Elementen** finden ständig im Austausch über unser Netzwerk statt.
- Eine weitere Vertiefung in der chinesischen Philosophie, durch das Schreiben meiner **Artikel** im gesamten **TCM Bereich**, förderten unsere Sichtweisen sehr positiv.
- Wir **lernen auch von Euch** (unseren Seminarteilnehmern) immer wieder dazu. Mit jedem Seminar wird unser Erfahrungsschatz größer und größer.
Herzlichen Dank dafür!
- In Kürze werden wir **allein in der Qi Gong Schule Augsburg** die Marke von 65 Seminaren und über 1000 Seminarteilnehmern erreichen.
- Darauf sind wir ein wenig stolz!!!!

Ein Einblick ins neue Jahr 2009, was wollen wir gemeinsam tun???

Wir bilden wieder in den bekannten Gebieten

- des Shaolin Qi Gong,
- des medizinischen Shaolin Qi Gong,
- in der Akupressur,
- in der Meridianlehre und Energielehre,
- des Tai Chi Quan,
- in der intentionalen Energiearbeit,

und der zugrunde liegenden chinesischen Philosophien aus.

- Es wird wieder Einführungs- und Schnupperabende geben.

- Wir werden wieder ein Event am Welt Qi Gong Tag veranstalten.
- Wir wollen heuer Qi Gong und Tai Chi Präsentationen z.B. im botanischen Garten veranstalten.....und ein paar Dinge mehr.
- Qi Gong an besonderen Plätzen und zu besonderen Zeiten (Sonnenuntergang, Sonnenaufgang).
- Unsere besonderen Sommerübungsabende weiterentwickeln.

Kommendes Jahr nimmt die

- Grundausbildung der neuen Anfänger,
- das Umsetzen der intentionalen Tai Chi Prinzipien in unseren Alltag,
- die klassische Tai Chi Ausbildung, mit ihrer spiralen Feintechnik
- das Heillaute Qi Gong,
- die verfeinerten Techniken des stillen Qi Gong,
- die chinesische Diätetik (chinesische Ernährungswissenschaft), das Kochen und Ernähren nach den 5 Elementen und zusätzlich,
- die Energie der Klänge,

einen großen Platz in unseren Seminaren ein.

Wir planen für **2009** zu bestimmten Themen, wie

- **Die Persönlichkeitsentwicklung und Persönlichkeitsprofile nach den 5 Elementen,**
- **und endlich mal wieder das Kochen nach den 5 Elementen,**

Seminare anzubieten.

Auch **ein Auslandsseminar** ist wieder in der Pipeline. Die letzte Maiwoche ist im Gespräch.....!!

Wir hoffen, dass unsere momentanen Gruppen zusammenbleiben, um kontinuierlich weiter ausbilden zu können.

Liebe Freunde **unserer Qi Gong Schule Augsburg**, wir wünschen Euch von Herzen sehr viel Yin (Ruhe) zu Weihnachten auch zum Jahreswechsel und natürlich **bestes Qi** für unsere anstehenden Aufgaben in der **chinesischen Medizin für 2009**.

OMI TO FU

Eure Sifus Adi und Gabi