

SPIEKEROOGER
Inspirationen

Liebe Yang Sheng-Interessierte,

das chinesische Zeichen im Logo der Qigong Fachgesellschaft e.V. „Hé“ steht für „zusammenführen“ und „Harmonie von Himmel, Erde und Mensch“. Mit unseren ersten Impulstagen auf Spiekeroog möchten wir Menschen aus verschiedenen Lebenskontexten zusammenführen, die alle das Interesse an der „Pflege des Lebens“ (Yang Sheng) und an Qigong verbindet. In interaktiven Vorträgen und Praxisworkshops erleben Sie die vielfältigen Erscheinungsformen und Anwendungsmöglichkeiten von Yang Sheng-Konzepten – in Medizin, Gesundheit, Philosophie, Persönlichkeitsentwicklung, Privat- oder Arbeitsleben. Sammeln Sie in diesen Tagen Impulse, durch die Sie sich selbst und auch Ihr privates oder berufliches Umfeld nähren und stärken können.

Von Dr. Johann Bölts stammt die Idee, die Impulstage auf Spiekeroog zu veranstalten. Viele Jahrzehnte lehrte er u.a. hier Qigong und hatte zu der Insel auch durch viele private Aufenthalte eine besondere Beziehung.



Dr. Johann Bölts (†2019)
Mitbegründer und
Ehrenvorsitzender der QFG e.V.

Mit ihrer Artenvielfalt steht die Insel Spiekeroog ganz besonders für die „Harmonie“ zwischen Himmel, Mensch und Erde“ und mit ihren Gezeiten für das stetige Wechselspiel von Yin und Yang. Sie ist in vielerlei Hinsicht ein perfektes Symbol für natürliche und humane Lebenskulturen.

Im April ist Yang schon unterwegs in Richtung Sommer. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, nach Zeiten der Stille Richtung Spiekeroog aufzubrechen und frische Impulse und Ideen zu tanken. Wie jede Reise beginnt auch diese mit einem ersten Schritt. Spätestens auf der Fähre von Neuharlingersiel in Richtung Insel erleben Sie möglicherweise auch, was viele Spiekeroog-Fans immer wieder erzählen: „Kaum auf der Fähre fängt die Entspannung an, ich lasse meinen Alltag hinter mir und genieße die Vorfreude auf die wundervolle Inselzeit.“



Ihre Margit Gätjens
Vorsitzende der QFG e. V.



Ihr Martin Amendt
Vorsitzender der QFG e. V.

Wir freuen uns darauf,
Sie kennenzulernen oder
wiederzusehen!

Mittwoch, 21. und Donnerstag, 22. April 2021

07:30-08:00 Uhr Mit frischem Qi in den Tag starten, Martin Amendt

Seminare

Mittwoch, 21. und Donnerstag, 22. April 2021

09:30-21:00 Uhr
V1 Erstausbildung **TrainerIn für das RKT-Qigong®**, und **Supervision** für zertifizierte TrainerInnen des **RKT-Qigong®**, Jürgen Driever, Margit Gätjens

Halbtages-Seminare Mittwoch, 21. April 2021

09:30-12:45 Uhr
V2 **Tanze, wenn der Hahn kräht**
Herz und Geist beruhigen mit Übungen aus dem Herz-Qigong, Martin Amendt

14:45-18:15 Uhr
V3 **Sagenvogelzeit**
Qigong - Meditation in Bewegung als Anregung zum Schreiben, Kerstin Wieland

Ganz- / Halbtags-Seminare Mittwoch, 22. April 2021

09:30-12:45 Uhr
V4 **Das Qi der Natur empfangen**,
Regenerationstraining der Lebens Balance
(RLB^{natur} -Qigong)® „Wald-Qigong“

14:30-18:00 Uhr
Teil 1: Innenraum, Erlernen der Choreografie und Erläuterung des RLB^{natur} -Qigong® Konzeptes

Teil 2: im Wald / Park nach Wetterlage.
Im Joon und Burghart Büssing

09:30-12:45 Uhr
V5 **Jeder Tag ein neuer Tag**
Das Nieren-Qigong für Neugierige und Wiedereinsteiger, Kerstin Wieland

14:45-18:00 Uhr
V6 **Tu dir gut!** Mit Übungen aus dem Gesundheitsschützenden Qigong
Anke Riedel

V7 **Magische Pausen mit dem RKT-Qigong®**
Das Regenerationskompetenz-Training (RKT)® zum Kennenlernen Margit Gätjens

Freitag, 23. April 2021

07:30-08:00 Uhr Mit frischem Qi in den Tag starten, Martin Amendt

Vorträge

09:30-10:00 Uhr **Die QFG e.V. und die Kurverwaltung Spiekeroog heißen Sie willkommen**

Margit Gätjens und Ruben Franz

10:00-10:45 Uhr **Yang Sheng fernöstlich – wie sieht Lebenspflege im heutigen China aus?**

Dr. habil. Nora Sausmikat im Interview

11:00-12:00 Uhr **Existentielles Qigong**

Welches Qigong ist für westliche Menschen angemessen? Prof. em. Dr. Wilfried Belschner

14:00-15:45 Uhr **Parallele Workshops**

A1 Qigong 4.0

Die Kultivierung von Körper und Geist im Onlineformat, ist das möglich?
N. N.

A2 Qigong in der VUCA-Welt

Irritation und Improvisation, Prof. em. Dr. Gudula Linck

A3 Kräftigung des Abwehr-Qi

Mit Methoden aus der Chinesischen Medizin, Sabine Kurpgoweit

A4 Laut und Leise

Mit Qigong die eigene Stimme entdecken. Anke Riedel, Susanne Sander

16:15-18:00 Uhr **Parallele Workshops**

B5 Die Feier des Lebens

Praxisworkshop zum Existentiellen Qigong
Prof. em. Dr. Wilfried Belschner, Susanne Sander

B6 Die Führungs-Kraft des Körpers

Interventionen aus Qigong und Taiqi für Führungstrainings, Margit Gätjens

B7 Spiele die Pipa

Das Lungen-Qigong zum Kennenlernen oder Auffrischen
Burghart und Im Joon Büssing

B8 Innehalten und schöpferisch sein

Neue Impulse für Körper und Geist aus dem Qigong, Martin Amendt

Samstag, 24. April 2021

07:30-08:00 Uhr Mit frischem Qi in den Tag starten, Martin Amendt

Vorträge

09:15-10:00 Uhr **Mentale Stärke im Beruf**

Die Strategien des Qigong,
Prof. Dr. Oliver Hugo

10:15-11:00 Uhr **Die Kraft des Nichts**

Regenerationskompetenz als Schlüssel zu Inspiration und Innovation, Margit Gätjens

11:30-13:00 Uhr **Parallele Workshops**

C9 Bewegt vom Qi

Ethik und Ästhetik des Atmens, Prof. em. Dr. Gudula Linck

C10 Arbeitskulturen in Balance

Yang Sheng-Konzepte als Antwort auf arbeitspsychologische Anforderungen an gesunde Unternehmenskulturen
Caroline Seitz, Margit Gätjens

C11 Qigong als symbolische Repräsentation des in der Welt–Seins

Philosophische und spirituelle Aspekte des Qigong-Übens
Dr. Christian Hellmann

C12 Qigong im Sitzen

Praxisworkshop für Teilnehmende, die beim Qigong-Üben sitzen wollen oder müssen, Ulrike Klingberg

14:30-16:00 Uhr **Parallele Workshops**

D13 Mentale Stärke im Beruf

Praxisworkshop zur Strategie des Qigong, Prof. Dr. Oliver Hugo

D14 Balance aus der Mitte

Inspirationen für Mediation, Coaching, Beratung
Rüdiger Sander, Susanne Sander

D15 Aufbruch und Erneuerung

Das Element Holz in der Chinesischen Medizin, Sabine Kurpgoweit

D16 Frühlingswind in Weidenbäumen

Jung bleiben mit dem 49er Leitbahnen-Qigong, Margit Gätjens

Ende der Impulstage: 16:30 Uhr



Postanschrift :
Qigong Fachgesellschaft e.V.
Geschäftsstelle
Sonnenkampstraße 19
26123 Oldenburg

E-Mail: kontakt@qigong-fachgesellschaft.de
Tel.: 0152-27036246
www.qigong-fachgesellschaft.de

Ausführliche Informationen zu unseren ReferentInnen, TrainerInnen sowie den Inhalten der Vorträge und Workshops finden Sie auf unserer Website

www.spiekerooger-inspirationen.de

Liebe Gäste,



Qi steht für Lebensenergie, Gong für Übung oder Arbeit. Seit mehr als 4000 Jahren wird die Kunst des Qigong in China praktiziert, um durch Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen Blockaden zu lösen und die Energie durch die Leitbahnen des Körpers – die Meridiane – wieder fließen zu lassen.

Qigong verleiht Ruhe und Gelassenheit, weckt die Lebensgeister und steigert die Lebensfreude, baut Stress ab und bringt Körper und Seele in Balance. Und welcher Ort könnte besser dafür geeignet sein, als unsere wunderschöne Insel Spiekeroog?

Spiekeroog steht für Naturverbundenheit und gelebte Nachhaltigkeit, für Entschleunigung und Achtsamkeit, für Gemütlichkeit und Wohlbefinden. Große und kleine Gäste entdecken auf Spiekeroog das wundervolle Gefühl von Freiheit. Bewusste Langsamkeit wird auf Spiekeroog zur Energiequelle.



Wir freuen uns sehr, als Veranstaltungsort Teil der **Impulstage - Spiekerooger Inspirationen im Februar 2021** zu sein. Und darauf, Sie als Gastgeber herzlich bei uns willkommen zu heißen. Freuen Sie sich auf wertvolle Tage voller Inspiration und Entspannung.

Wir freuen uns auf Sie!
Bis bald bei uns.

Ihr Ruben Franz
Leitung Kultur & Veranstaltung



Die Qigong Fachgesellschaft e.V.



wurde im Jahr 2012 gegründet. Sie hat mittlerweile rund 120 Mitglieder und seit Dezember 2019 ein neues Vorstandsteam. Wir engagieren uns für die Erforschung, Entwicklung und Verbreitung der traditionellen chinesischen Heilkunde, insbesondere des Qigongs. Unsere Angebote an Qigong-Aus- und Weiterbildungen basieren auf hohen, anerkannten Qualitätsstandards. Unabhängig von Religionen, Weltanschauungen und politischen Positionen schätzen wir menschliche Vielfalt, biologische Diversität und einen wertschätzenden Umgang miteinander.

Corona-Information

Wir garantieren Ihnen, dass wir gemeinsam mit der Kurverwaltung Spiekeroog für diese Veranstaltung ein Hygienekonzept umsetzen werden, das den jeweils aktuellen Anforderungen vollständig entspricht. Ihre und unsere Gesundheit zu schützen, hat für uns oberste Priorität.

Unsere Kooperationspartner



Für Ihre Anmeldung haben Sie zwei Möglichkeiten:

Sie schreiben uns eine E-Mail an kontakt@qigong-fachgesellschaft.de und teilen uns mit, dass Sie an den Impulstagen und / oder Vortagesseminaren teilnehmen wollen. Darauf erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit allen für Sie wichtigen Informationen und einem Formular für die Auswahl Ihrer Seminare und/oder Workshops.

Sie melden sich online über spiekeroog.de/veranstaltungskalender an.

Impulstage vom 23. – 24. April 2021:

Teilnahmegebühr: 298,00 €

Für QFG-Mitglieder,
Mitglieder anderer Qigong-Vereine, RentnerInnen, StudentInnen, Menschen mit Behinderung: 268,00 €

Bitte legitimieren Sie sich bei der Registrierung durch Ihren Ausweis

Vortages-Seminare

21. - 22. April 2021

V1 Ausbildung RKT-Qigong®	320,00 €	
Supervision RKT-Qigong®	270,00 €	

9. Februar (halbtags)

V2 Tanze, wenn der Hahn kräht	78,00 €	72,00 €*
--------------------------------------	---------	----------

V3 Sagenvogelzeit	78,00 €	72,00 €*
--------------------------	---------	----------

10. Februar (halbtags)

V4 Das Qi der Natur empfangen (ganztags)	136,00 €	128,00 €*
---	----------	-----------

V5 Jeder Tag ein neuer Tag	78,00 €	72,00 €*
-----------------------------------	---------	----------

V6 Tu dir gut	78,00 €	72,00 €*
----------------------	---------	----------

V7 Magische Pausen	78,00 €	72,00 €*
---------------------------	---------	----------

***Für QFG-Mitglieder,**
Mitglieder anderer Qigong-Vereine, RentnerInnen, StudentInnen, Menschen mit Behinderung: Bitte legitimieren Sie sich bei der Registrierung durch Ihren Ausweis

Als TeilnehmerIn an den Vortages-Seminaren oder den Impulstagen können Sie **jeden Tag** an der Morgenarbeit „Mit frischem Qi in den Tag starten“ **kostenlos** teilnehmen

Abendprogramm am 23.04.2021

Auch Feiern gehört zur Lebenspflege! Genießen Sie den Abend bei anregenden Gesprächen und beim Netzwerken, leckeren Snacks von der Insel und noch so einigen Überraschungen!
Snackbuffet incl. alkoholfreie Getränke: **25,00 €**

Unsere Referenten und Trainer



Martin Amendt
Qigonglehrer



Im Joon und Burghart
Büssing
QigonglehrerIn



Dr. Wilfried Belschner
Professor für Psychologie
Universität Oldenburg



Jürgen Driever
RKT-Qigong®-
Lehrtrainer



Dr. Christian Hellmann
Ev. Pfarrer und
Qigonglehrer



Prof. Dr. Oliver Hugo
Daoist und
Qigonglehrer



Ulrike Klingberg
Qigonglehrerin
Craniosakrale
Energiearbeit



Sabine Kurpgoweit
Fachärztin für
Allgemeinmedizin
TCM, Qigonglehrerin,



Prof. Dr. em. Gudula Linck,
Sinologin, Autorin,
Qigong-Lehrerin



Anke Riedel
Dipl.-Sozialarbeiterin,
Qigonglehrerin



Rüdiger Sander
Philosoph,
Mediator, IT-Berater



Susanne Sander
Biologin
Qigonglehrerin



Dr. Nora Sausmikat
Sinologin, China
Desk bei Urgewald



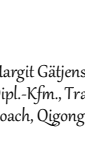
Caroline Seitz
Dipl.-Psychologin,
Coach Shamanic
Counselor



Kerstin Wieland
Qigonglehrerin,
Poesie- und
Bibliotherapeutin



Initiatorin der Spiekerooger Inspirationen



Margit Gätjens
Dipl.-Kfm., Trainerin,
Coach, Qigonglehrerin

SPIEKEROOGER Inspirationen

**Fernöstliche und nahwestliche Impulse
für natürliche und humane
Lebens- und Arbeitskulturen**

Impulstage 23. und 24. April 2021

4 inspirierende Experten-Vorträge

16 bewegende Workshops rund um das Thema

Yang Sheng (Lebenspflege)

in Zeiten von Krise und Aufbruch

Abendprogramm

Vortages-Seminare 21. und 22. April 2021

7 Praxis-Seminare zum Kennenlernen oder

Vertiefen verschiedener Qigong-Methoden

