SPIEKEROOGER *Inspirationen*

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

Impulstage 25. und 26. Februar 2022
4 inspirierende Experten-Vorträge
16 bewegende Workshops rund um das Thema
Yang Sheng (Lebenspflege) und Qigong
in Zeiten von Krise und Aufbruch
Abendprogramm

Vortages-Seminare 23. und 24. Februar 2022
7 Praxis-Seminare zum Kennenlernen oder
Vertiefen verschiedener Qigong-Methoden

QIGONG
FACHGESELLSCHAFT e. V.

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.

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

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.

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 Februar ist das Yang schon aufgebrochen in Richtung Frühling. 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.

**Wir freuen uns darauf,
Sie kennenzulernen oder
wiederzusehen!**

Ihr Martin Amendt
Vorsitzender der QFG e. V.

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

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 2022** 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

QFG

QIGONG
FACHGESELLSCHAFT e. V.

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

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

TAIJIQUAN & QIGONG JOURNAL
www.taj.de

beraten
trainieren
coachen
PLANOLOG
Wir organisieren die Information

SPIEKEROOGER
Inspirationen

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 Vorseminaren 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 oder Sie melden sich online über **spiekeroog.de /veranstaltungskalender** an.

Impulstage vom 25. – 26. Februar 2022:

Teilnahmegebühr Impulstage	Bei Anmeldung bis zum 05.12.2021:	**298,00 €**
	danach:	**348,00 €**
Für QFG-Mitglieder, Mitglieder anderer Qigong-Vereine, RentnerInnen, StudentInnen, Menschen mit Behinderung	bis 05.12.2021:	**268,00 €**
	danach:	**318,00 €**

Bitte legitimieren Sie sich bei der Registrierung durch Ihren Ausweis

Vortages-Seminare

23. - 24. Februar 2022

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

23. Februar

V2	**Tanze, wenn der Hahn kräht**	78,00 €	72,00 €*
V3	**Sagenvogelzeit**	78,00 €	72,00 €*

24. Februar

V4	**Das Qi der Natur empfangen** *(ganztags)*	136,00 €	128,00 €*
V5	**Jeder Tag ein neuer Tag**	78,00 €	72,00 €*
V6	**Der fliegende Kranich**	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 25.02.2022

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 €**

SPIEKEROOGER
Inspirationen

Seminarprogramm

Mittwoch, 23. und Donnerstag, 24. Februar 2022

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

Seminare

Mittwoch, 23. und Donnerstag, 24. Februar 2022

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

Mittwoch, 23. Februar 2022

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

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

Donnerstag, 24. Februar 2022

09:30-12:45 Uhr **V4**
Teil 1
14:30-18:00 Uhr
Teil 2
Das Qi der Natur empfangen,
Regenerationstraining der Lebens Balance
(RLB^{natur} -Qigong)® *„Wald-Qigong“*
Teil 1: Innenraum, Erlernen der Choreografie und Erläuterung des RLB^{natur} -Qigong® Konzeptes
Teil 2: im Wald / Park nach Wetterlage.
Mit Im Joon und Burghart Büssing

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

14:45-18:00 Uhr **V6**
Der fliegende Kranich
Eine Einführung in den ersten Teil des Kranich-Qigong. Mit Reinhard Schirra

14:45-18:00 Uhr **V7**
Magische Pausen mit dem RKT-Qigong®
Das Regenerationskompetenz-Training (RKT)® zum Kennenlernen. Mit Margit Gätjens

SPIEKEROOGER
Inspirationen

Vortragsprogramm

Freitag, 25. Februar 2022

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	**Qigong mit Leib und Seele**
	Warum es gut ist, sich mit Kraft zu gürten und den Geist zu weiten. Dr. Christian Hellmann
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, Dr. Ingrid Reuther	
A4 Daoyin Baojiang Gong	
Gesundheit schützen mit Qigong, Sonja Müller	
16:15-18:00 Uhr	**Parallele Workshops**
B5 Der Frühling kehrt zurück	
Einführung in die „geheimen“ daoistischen Qigong-Techniken zur Pflege des Lebens, Anke Kasemi	
B6 Mit QG die Führungskraft des Körpers nutzen	
Körperintelligenz für bessere Selbst– und Menschenführung, 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	

SPIEKEROOGER
Inspirationen

Vortragsprogramm

Samstag, 26. Februar 2022

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 aus dem 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 Selbstmassage und Entspannungstechniken

Wohlbefinden für sich selbst erzeugen mit wirksamen Techniken aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, Sonja Müller

D15 Aufbruch und Erneuerung

Das Element Holz in der Chinesischen Medizin, Dr. Ingrid Reuther

D16 Frühlingswind in Weidenbäumen

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

Ende der Impulstage: 16:30 Uhr

SPIEKEROOGER

Inspirationen

Unsere Referenten und Trainer

Martin Amendt
Qigonglehrer

Im Joon und Burghart Büssing
QigonglehrerIn

Jürgen Driever RKT-Qigong®-Lehrtrainer

Dr. Christian Hellmann
Ev. Pfarrer und Qigonglehrer

Prof. Dr. Oliver Hugo
Professor für Medien-Kommunikationsmanagement und Marketing, Qigonglehrer

Anke Kasemi
Unternehmerin, Qigonglehrerin

Ulrike Klingberg Qigonglehrerin Craniosakrale Energiearbeit

Dr. med. Ingrid Reuter
Praxis für TCM und Psychoonkologie

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

Caroline Seitz
Dipl.-Psychologin, Coach Shamanic Councelor

Reinhard Schirra
Psychotherapeut und Supervisor, Qigonglehrer

Dr. Nora Sausmikat
Sinologin, China Desk bei Urgewald

Sonja Müller
Heilpraktikerin, Qigonglehrerin

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

Initiatorin der Spiekerooger Inspirationen

Kerstin Wieland Qigonglehrerin, Poesie- und Bibliotherapeutin

SPIEKEROOGER

Inspirationen

QIGONG
FACHGESELLSCHAFT e. V.

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