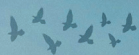


QIGONG

Österreichische QIGONG Gesellschaft



Was ist Qigong?
Wobei unterstützt Qigong?



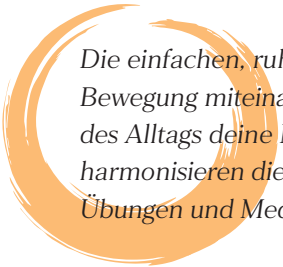
Was ist Qigong?

„Qigong ist ein Entdecken seiner selbst – in sich selbst.“

DR. GERHARD WENZEL

Qigong ist eine uralte chinesische Bewegungsform und eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Qigong reguliert und harmonisiert den Fluss der Lebensenergie, das sogenannte Qi. „Gong“ bedeutet beharrliches Üben. Somit erklärt sich der Begriff Qigong fast von selbst – als Arbeiten mit der eigenen Lebensenergie.

Aus der Sicht der chinesischen Medizin bedeutet das freie Fließen des Qi, dass der Mensch in Harmonie ist. Fließt die Energie nicht ungehindert in den Leitbahnen (den sogenannten Meridianen), kommt es zu Blockaden, die sich durch Unwohlsein bis hin zu Schmerzen ausdrücken können.



Die einfachen, ruhigen Übungen, die Atem, Vorstellungskraft und Bewegung miteinander verbinden, helfen dir, auch in den Anforderungen des Alltags deine Mitte zu finden. Sie stärken deinen Körper, harmonisieren die Atmung, beruhigen dein Herz und deinen Geist. Stille Übungen und Meditation sind weitere Schritte auf unserem Qigong-Weg.

Qigong ist für jedes Lebensalter geeignet – gesunde wie kranke Menschen können die sanften Übungen leicht erlernen und praktizieren. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Mit Anmo, einer behutsamen Selbstmassage, berühren und aktivieren wir unsere Meridianpunkte und lernen uns so immer besser zu spüren.

Mit dem steten Üben von Qigong nehmen wir uns Schritt für Schritt immer besser wahr und unser Gespür für unsere eigene körperliche und seelische Befindlichkeit kann wachsen. Freude, Dankbarkeit, Mitgefühl und innerer Frieden dürfen sich nach und nach ausbreiten.

Wer fühlt, wie wohl die Übungen tun, wie sie die Stimmung heben und Gelassenheit bewirken, für den wird das tägliche Üben zu einer Kraftquelle. Die Goldegger Qigong Schule nach Dr. Gerhard Wenzel lässt uns Qigong von Herz zu Herz in Theorie und Praxis erleben und erfahren.

pflegt harmonisiert **QIGONG** öffnet berührt bewegt

Wobei unterstützt Qigong?

Qigong kann helfen, ...

... meinen Körper gesund und geschmeidig zu erhalten

- mein eigenes Energiesystem zu regulieren
- z. B. Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Zyklusbeschwerden zu beruhigen
- die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und unsere Haltung zu verbessern
- als wirkungsvolle Begleitung zu schulmedizinischen Behandlungsmethoden

... dem Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen

- mit Krisen, Stress, Trauer und Umbruchzeiten gut umzugehen
- Burnout und Depression vorzubeugen
- meine Emotionen leichter anzunehmen

... strahlend, optimistisch und voller Tatendrang durchs Leben zu gehen

- Freude in mir selbst zu entdecken
- mich selbst besser wahrzunehmen
- mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fühlen und diese weiterzugeben

Wo kann ich Qigong üben?

Die Österreichische Qigong Gesellschaft mit
ihren Qigong Kreisen – vor Ort für dich da

Die Qigong Schule der Österreichischen Qigong Gesellschaft (ÖQGG) hat im Laufe der letzten Jahrzehnte zahlreiche Qigong-Lehrer und Lehrerinnen ausgebildet, die in ganz Österreich aktiv sind. In den Qigong Kreisen der ÖQGG gibt es ein vielfältiges Kursangebot. Es umfasst:

- Tages- oder Wochenend-Seminare für Beginner und Fortgeschrittene
- Wöchentliche Kurse zum gemeinsamen Üben
- Alljährliche Qigong Tage an wechselnden Orten
- Qigong Ausbildung und Fortbildung
(Goldegger Schule nach Dr. Gerhard Wenzel)

QIGONG KREIS WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Leitung: Susanna Ivan-Pilger, **MSc, Tel:** +43 664 5148860

E-Mail: qigong.wien-noe-bgld@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS STEIERMARK

Leitung: Mag. Norbert Herwegh, **Tel:** +43 699 1724 1234

E-Mail: qigong.steiermark@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS KÄRNTEN

Leitung: Mag. Claudia Katharina Partl, **Tel:** +43 650 4219339

E-Mail: qigong.kaernten@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS OBERÖSTERREICH

Leitung: Eva Moder, **Tel:** +43 699 1132 1891

E-Mail: qigong.oberoesterreich@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS SALZBURG

Leitung: Sabine Döllner, **Tel:** +43 664 4340394

E-Mail: qigong.salzburg@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS TIROL, VORARLBERG

Leitung: Sabine Döllner, **Tel:** +43 664 4340394

E-Mail: qigong.tirol@qigonggesellschaft.at

QIGONG KREIS DEUTSCHLAND

Leitung: Angelika Stahl, **Tel:** +43 677 6297 5928

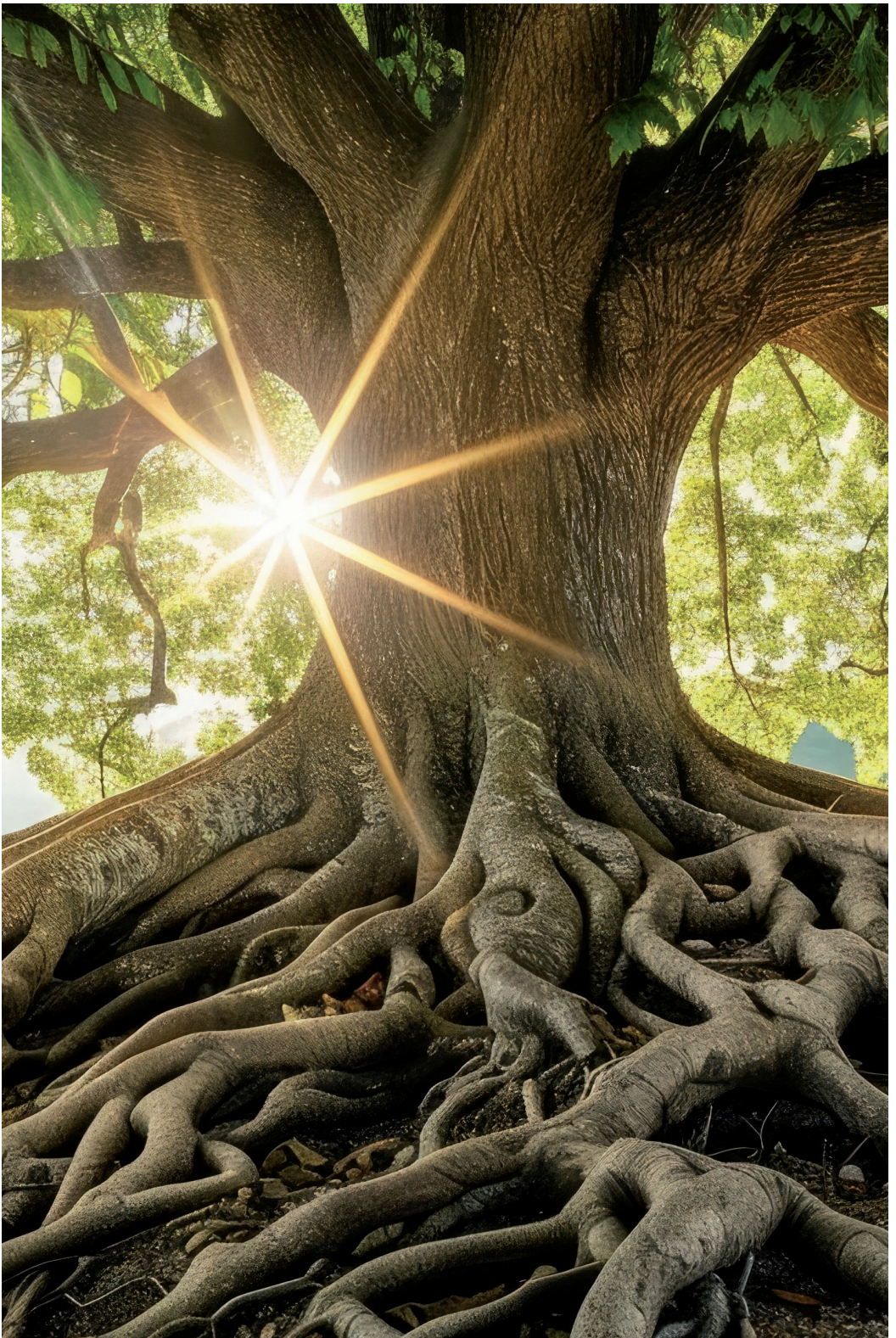
E-Mail: qigong.deutschland@qigonggesellschaft.at



„Welch eine himmlische
Empfindung es ist, seinem
Herzen zu folgen.“

J. W. VON GOETHE





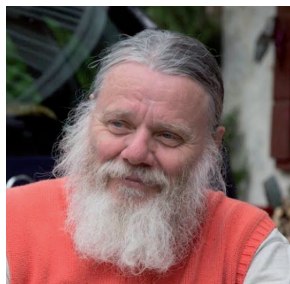
Was sind unsere Wurzeln?

ÖSTERREICHISCHE QIGONG GESELLSCHAFT

1991 gründete Dr. Gerhard Wenzel die Österreichische Qigong Gesellschaft. Er etablierte die dreijährige Qigong Ausbildung auf Schloss Goldegg, das sich so zum Herz-Zentrum des Qigong entwickelte. Eine große Zahl von Qigong-Lehrerinnen und -Lehrern wurde seither ausgebildet und bildet die Basis für eine lebendige Qigong-Landschaft mit unzähligen Kursen und Qigong-Begeisterten in ganz Österreich bis nach Bayern.

DR. GERHARD WENZEL

Dr. Gerhard Wenzel (1942 – 2021), Arzt und Buchautor, beschäftigte sich jahrzehntelang mit fernöstlicher Philosophie und verschiedenen medizinischen Zugängen. Als praktischer Arzt in Schwarzach (Salzburg) prägte er in seiner Praxis den Begriff der „Integrativen Medizin“. Anfang der 80er-Jahre machte er sich auf den Weg nach China, um Akupunktur zu erlernen. Dafür musste er zuerst Qigong an der Universität in Fuzhou bei Prof. Cong Yong Chun studieren. Fast 40 Jahre lang beschäftigte er sich intensiv mit den umfassenden Möglichkeiten von Qigong – von den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin hin zu philosophischen und spirituellen Aspekten der ganzheitlichen Entwicklung des Menschen.



DR. GERHARD WENZEL,
SPIRITUS RECTOR DER ÖQGG

PROFESSOR CONG YONG CHUN

Professor Cong Yong Chun, Qigong-Meister aus Fuzhou/China (1932 – 2023) gab ab Ende der 1980er-Jahre sein Wissen als Repräsentant der „Südlichen Schule des Qigong“ in Österreich und Deutschland weiter. Seine Lehren werden seither von der Österreichischen Qigong Gesellschaft von Herz zu Herz weitergegeben.



PROF. CONG YONG CHUN

Jeder Tag ein guter Tag

Genieße die Vorteile einer Mitgliedschaft bei der Österreichischen Qigong Gesellschaft (ÖQGG)

WER KANN MITGLIED WERDEN?

- Qigong Übende und SchülerInnen – ordentliches Mitglied
- Qigong LehrerInnen – LehrerInnen-Mitglied, wahlweise mit oder ohne Haftpflichtversicherung.



WIE KANN ICH MITGLIED WERDEN?

Das geht ganz einfach: online anmelden unter qigonggesellschaft.at oder per E-Mail an mitgliedschaft@qigonggesellschaft.at und den Mitgliedsbeitrag auf das Konto der Österreichischen Qigong Gesellschaft einzahlen.
Bank Austria IBAN: AT10 1200 0525 3314 9801

DIE VORTEILE IM DETAIL

ORDENTLICHES MITGLIED

- 20 % Ermäßigung bei allen Veranstaltungen (inkl. der jährlichen Qigong Tage) der ÖQGG
- Das Qigong Periodikum 2 x jährlich in deinem Postkasten – eine Quelle des Wissens und ein wunderbares Nachschlagwerk.
- Aktuelle und interessante Informationen durch den Newsletter der ÖQGG
- Eigenes Wissensportal nur für Mitglieder auf der Webseite der ÖQGG
- Du bist Teil der vielfältigen und lebendigen Qigong-Gemeinschaft der ÖQGG

LEHRERINNEN-MITGLIED

- 20 % Ermäßigung bei allen Veranstaltungen (inkl. der jährlichen Qigong Tage) der ÖQGG
- Das Qigong Periodikum 2 x jährlich in deinem Postkasten – eine Quelle des Wissens und ein wunderbares Nachschlagwerk.
- Aktuelle und interessante Informationen durch den Newsletter der ÖQGG
- Mitgliederplattform und Wissensportal für diplomierte Qigong-LehrerInnen auf der Webseite der ÖQGG
- Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung und weiteren Verbreitung des Qigong
- Präsentation und Porträt als Qigong-LehrerIn auf der Webseite der ÖQGG – Ankündigungsplattform für Kurse und aktive Bewerbung der Aktivitäten
- Infomaterial sowie Unterstützung für die Umsetzung der eigenen Kurse
- Du bist Teil der vielfältigen und lebendigen Qigong-Gemeinschaft der ÖQGG
- Wahlweise - Inkludierte Haftpflichtversicherung in der Gruppenversicherung der ÖQGG

Wir freuen uns auf Dich!

Interesse an einer Qigong Ausbildung der Österreichischen Qigong Gesellschaft?

Möchtest du mehr über Qigong erfahren und dich tiefer einlassen?

Die Qigong Ausbildung unserer Goldegger Schule nach Dr. Gerhard Wenzel ist eine bewährte, umfassende Qigong Ausbildung der Österreichischen Qigong Gesellschaft (ÖQGG) in Theorie und Praxis.

Die Qigong Ausbildung dauert drei Jahre, pro Ausbildungsjahr finden sieben Wochenend-Kurse (Freitag bis Sonntag, von September bis Juni des Folgejahres) statt. Die gesamte Ausbildungsdauer in Theorie und Praxis umfasst 400 Stunden. Darüber hinaus wird empfohlen, zur Vertiefung an zusätzlichen Seminaren der ÖQGG teilzunehmen.



AUSBILDUNG & FORTBILDUNG
QIGONG
Goldegger Schule nach Dr. Gerhard Wenzel
Österreichische Qigong Gesellschaft

Qigong-Fortbildung der Goldegger Qigong Schule

Jedes Jahr finden im Dachsaal von Schloss Goldegg mehrere dreitägige Qigong-Fortbildungsseminare statt. Sie bieten den Absolventinnen und Absolventen der Qigong-Ausbildung der ÖQGG eine Möglichkeit zur Vertiefung ihrer Qigong-Praxis und -Kenntnisse. Diese Fortbildungen sind eine hervorragende Gelegenheit, sich weiterzubilden und alte Freundschaften und Kontakte weiterzupflegen.

Alle Informationen zur Ausbildung & Fortbildung findest du auf qigonggesellschaft.at oder persönlich bei Eva Steinlechner, Mobil: +43 664 9326370
E-Mail: lehrerausbildung@qigonggesellschaft.at





奥地利气功协会
ÖSTERREICHISCHE
QIGONG
GESELLSCHAFT

JEDER TAG EIN GUTER TAG



qigonggesellschaft.at