

DAO Schule
Qi Gong Taiji Quan



Christian Auerbach

Mühlenbergring 1
37120 Bovenden
05594 - 261

C.Auerbach@DAO-Schule.de

Norbert Heinrich

Ritterplan 4
37073 Göttingen
0551 - 55428

N.Heinrich@DAO-Schule.de

www. DAO-Schule.de

Mitglied im
Deutscher Dachverband
Qigong und Taijiquan e. V.



Übungsräume

Bühlstraße 18, 37073 Göttingen
Scharnhorstplatz 12, 37154 Northeim



Übersicht

Angebot 2018 - 2

Übungsräume: **Bühlstr. 18, 37073 Göttingen**
Scharnhorstplatz 12, 37154 Northeim

montags:

18.00 - 19.30	QI GONG Fanhuan u.a.	N.H.
19.45 - 21.15	TAIJI QUAN	N.H.

dienstags:

9.30 - 11.00	QI GONG & TAIJI QUAN	N.H.
18.00 - 19.30	QI GONG Wudang u.a.	C.A.
19.45 - 21.15	TAIJI QUAN 108er-Form	C.A.
18.00 - 19.30	QI GONG in Northeim	N.H.

mittwochs:

20.00 - 21.30	TAIJI JIAN Schwert-Club	C.A.
---------------	-------------------------	------

donnerstags:

8.00 - 9.00	Meditation	N.H.
18.15 - 19.45	TAIJI QUAN Partnerarbeit	C.A.
20.00 - 21.30	Basis TAIJI QUAN	C.A.
19.15 - 20.45	TQ & QG in Northeim	N.H.

sonntags:

18.00 - 21.00	TAIJI QUAN Vertiefung	N.H.
---------------	-----------------------	------

Personal Training, Coaching, Beratung

persönliche Weiterentwicklung, Bewegungs- und Haltungsschulung ; Systemische Beratung (N.H.)

Seminarservice

für Schulen, Kliniken, Betriebe, Konferenzen, Reisen ...

Ausbildung & Weiterbildung

fundiert, anerkannt (DDQT, DGTCM, Kneipp, AEWB ...)

Ihre verbindliche Anmeldung schicken Sie bitte an
an uns persönlich

oder an DAO-Schule
Bühlstraße 18
37073 Göttingen



Christian Auerbach

Pädagoge M.A.
Ausbilder im DDQT

1982 – 1985 Karate & Zen bei Helmut Queckenstedt und seit 1983 Taiji Quan und Qi Gong – Grundlagen bei Jürgen Oster, Vertiefungen bei Großmeister Fei Yu-Liang, Meister Ye Ankan,

Meister Li Zhi-Chang; bei Prof. Cong Yongchun, der mir das Herz im Qi Gong zeigte und Prof. Lin Zhongpeng, der mir klare Ausrichtung gab, Patrick Kelly und seit 2008 bei Sam Masich, durch den ich Taiji Quan neu verstehe.

Taiji Quan: Handformen, Säbel, Schwert, Partnerarbeit (Jueshou, Tuishou, Dalu, Sanshou, Jue Jian).

Qi Gong: Wudang Qigong, Taiji Qigong, Fanhuan Gong, 8 / 20 Brokate, TaijiQuan Baduanjin, Stille.

Seit 1985 Taiji Quan & Qi Gong in Göttingen und überregional. 5 Jahre Tinnitus-Klinik Arolsen, lange Vorstand im DDQT, jetzt im Qi Gong-Ausschuß



Norbert Heinrich

Dipl. Agr. Ing.
Systemischer Berater
Lehrkraft Schule für soziale und emotionale Förderung
Ausbilder im DDQT

1980 - 1990 Jujutsu, Kung Fu, Shaolin, Trainingsreise nach China.

Meine Lehrer: Meister Ye Ankan, Meister Li Zhi-Chang, Prof. Cong Yonchun, Prof. Lin Zhongpeng. Seit 1998 folge ich Patrick Kelly, der mir die Tiefe des Übungsweges und die Klarheit des Weges zeigte. Ich leite die DAO-Schule in Göttingen gemeinsam mit Christian Auerbach und ich unterrichte Taiji Quan und Qigong seit 1993 auch überregional.

Taiji Quan: Kurz- und Langform, Quickfist, Stock.

Qigong: Fanhuan Gong, daoistische Meditation, Kindergruppen.

Im April 2016 erschien das Buch „Kinder in Balance“, das ich gemeinsam mit Dietlind Zimmermann (Hamburg) und Hans Dieter Wöhrle geschrieben habe.



Was ist Qi Gong, was Taiji Quan?

Wie ist die Beziehung zur Chinesischen Medizin, Philosophie, Kunst, Religion?

Welche Bedeutung haben die Systeme in Ost und West?

Was ist Qi, Yin-Yang, Dantian, ...?

Welche Übungsform passt?

Welcher Lehrer?

Rufen Sie uns an, wir beantworten Ihre Fragen, soweit am Telefon möglich.

Einen kostenlosen **Schnuppertermin** können Sie gern absprechen!

Qi Gong-Faszienarbeit in Therapie und Unterricht „Spannungsregulation von Grund auf“

Ein 3 teiliges Weiterbildungsangebot am „**Info.med** - Institut für Fort- und Weiterbildung im medizinischen Bereich“ in Regensburg.

Qi Gong bietet über seine Faszienarbeit für alle therapeutisch und gesundheitsfördernd am Körper Arbeitenden präzise und umfassende Verfahren zur Spannungsregulation in Körper und Geist.

Wir verbinden Qigong mit dem myofaszialen Modell und Erkenntnissen der Hirnforschung und zeigen praktisch, wie die Arbeitsweise der Übungen in verschiedenen Einsatzbereichen hilfreich sein kann.

13. - 14. Oktober 2018: **Schulter - Nacken - Kopf**

19. - 20. Januar 2019 **Füsse - Beine - Becken**

30. - 31. März 2019 **Rumpf - Wirbelsäule**

Dozenten und Info zu den Inhalten:

Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Peter Hildebrand B.Sc., Knut Jöbges M.A.

Anmeldung und Info über das „info.med“:

Fr. Knight, Tel. 09401 / 91 23 09

info@fortbildungszentrum.net

www.fortbildungszentrum.net

Kinder in Balance

Buch &
Seminar



Qi Gong tut Kindern gut.

Warum eigentlich und was ist das genau?
Und wie dieses Übungsgut an Kinder vermitteln?

Ich unterrichte an einer Förderschule und biete seit über zehn Jahren Qi Gong, Taiji und Kungfu für Kinder an.

Gemeinsam mit Dietlind Zimmermann und Hans-Dieter Wöhrle haben wir in dem

Buch „Kinder in Balance“ (TQJ-Verlag, 2016) unser gesammeltes Wissen zugänglich gemacht.



Seminarwochenende

Übungen lernen, erproben und verstehen.
Das Seminar wird erneut vertiefend angeboten für alle, die mit Kindern arbeiten oder dies tun wollen, egal ob in Kindergarten, Schule oder Verein.

Fr. 16. November, 17.30 Uhr bis

So. 18. Nov. 2018, 14.00 Uhr

Gebühr: 159.- € (20 UStd)

Ort: DAO-Schule, Bühlstrasse 18, 37073 Göttingen

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

Anmeldung über die AEWB, siehe S. 17 unten

Taiji Quan

Kurzinformation



Taiji Quan „Faust nach den obersten Lebensprinzipien“

Der Sage nach soll um das Jahr 1200 der Mönch Zhang Sanfeng das Taiji Quan entwickelt haben, historisch belegt ist es erst im 17. Jhdt. Mit Taiji Quan wuchs ein attraktives Übungssystem als meditativer Lernweg, gesundheitsfördernde Übung, wirksame Selbstverteidigung.

Die Bewegungen sind ökonomisch und effektiv sowie ästhetisch und natürlich. Die Beweglichkeit nimmt zu, die Körperwahrnehmung wird intensiver, die Atmung vertieft sich, der Geist gewinnt an Klarheit, inneres und äußeres Gleichgewicht verbessern sich.

Die Zheng Manqing-Form und Lange Form (108) Die 37 Bilder-Form wurde in den 1950er-Jahren von Prof. Zheng Manqing aus der langen Form (108) von Yang Chengfu entwickelt, die um 1915 entstand.

„Quick Fist“, wurde von Meister Huang Xiangxian als schnelle Übungsform in sein Taiji Quan integriert.

Tui Shou (Push Hands) / Jue Shou (Sensing Hands) sind Partnerübungen, in denen spielerisch und aufmerksam der gemeinsame Raum – auch im Sinne einer Kampfkunst – erprobt wird. TuiShou nach Huang Xiangxian und 8 Scheiben, 4 Hände, Großes Ziehen.

Das 5-Section-Programm
5 Formen von Sam Masich, um an Prinzipien orientiert alle Aspekte des Taiji Quan kennenzulernen - Einzel- & Partnerformen, Diagonale & Frontale Kräfte, Waffen.



Kurse Taiji Quan

Grundlagen, Form-Einführung, Partnerübungen

- montags, 19.45 – 21.15 Uhr (& Meditation)
ab 3 September 2018
bzw. ab 7. Januar 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

- donnerstags, 20.00 – 21.30 Uhr
ab 6. September 2018
bzw. ab 10. Januar 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Langform (108) – Jue Shou & Tui Shou

- dienstags, 19.45 – 21.15 Uhr,
ab 4. September 2018
bzw. ab 8. Januar 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Langform (108) – Tui Shou & Dalu – Partnerform

- donnerstags 18.15 – 19.45 Uhr,
ab 6. September 2018
bzw. ab 10. Januar 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

in Northeim

Taiji Quan: Basics, Form, Tui Shou, Meditation

- donnerstags, 19.15 – 20.45 Uhr,
ab 6. September 2018
bzw. ab 10. Januar 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

Qi Gong

Kurzinformation



Qi Gong „Pfleger der Lebenskräfte“

ist ein 1953 eingeführter Sammelbegriff für über tausend Übungsformen, die sich bis ins Jahr 380 v. Chr. verfolgen lassen. Es sind gesundheitsfördernde Übungen und Wege, um kultur- und religions-übergreifend Lebensprinzipien zu erfahren.

Die anmutigen, ästhetischen Bewegungsformen des „Bewegten Qi Gong“ bringen den Organismus nach dem Prinzip „Vertreiben des Schädlichen und Fördern des Nützlichen“ seinem natürlichen Zustand nahe. „Stilles Qi Gong“ gibt der Natur im Menschen Raum zur Selbstregulation. Atmung und vegetatives System werden gestärkt, Wohlbefinden gefördert, der Organismus in seiner Funktion unterstützt.

„Qi Gong Gehen“

kennt viele Übungsformen und wurde als Rehabilitationsverfahren bekannt.

„Brokatübungen“

Übungsreihen mit 8 und 20 Bewegungen, die sich bis 168 v. Chr. zurückverfolgen lassen.

„18er Taiji Qigong“

Ein Übungssystem, das Anfang der 80er-Jahre populär wurde und Grundlegendes schult.

„18 Übungen vom Berg Wudang“

seit über 250 Jahren in der Familie Fei weitergegeben, zentrierend und Abwehrkräfte stärkend.

Fanhuan Gong – „Übungen der Rückkehr“

von Prof. Cong Yongchun gelehrte daoistische, alte Übungsreihe, kraftvoll und geschmeidig.

Yang-Shi Taiji Quan Baduanjin „Taiji Quan-8 Brokate“

Das innere Kraft übende Nei Gong der Yang-Familie, unterteilt in 8 Trainingsabschnitte.

„Stilles Qi Gong“

„Übungen mit Vorstellungskraft“ und Übungen, die sich auf die Stille des Bewußtseins ausrichten.



Kurse Qi Gong Meditation

Wudang Qigong - Taiji Quan Baduanjin – Stille

- dienstags 18.00 – 19.30 Uhr,
ab 4. September 2018
bzw. ab 8. Januar 2019

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Qi Gong und Taiji Quan am Morgen

- dienstags 9.30 – 11.00 Uhr,
ab 4. September 2018
bzw. ab 8. Januar 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Übungen der Rückkehr – Basic Taiji – Meditation

- montags, 18.00 – 19.30 Uhr,
ab 3. September 2018
bzw. ab 7. Januar 2019

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

in Northeim

Einführung - Ursprung des Lichtes - Meditation

- dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr,
8 Termine ab 16. Oktober 2018

Kosten: 104.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

Meditation

Ziel dieser Meditation ist die innere Selbstkultivierung. Wir gehen in Kontakt mit unserem tiefsten Inneren – und höchstem Selbst – in Verbindung mit den großen östlichen Traditionen.

- donnerstags, 8.00 – 9.00 Uhr
ab 6. September 2018 bzw. ab 10. Januar 2019

Kosten: je Termin 10.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551/ 55 428

! 10 Jahre !
Deutschland-
Taiji-Projekt
Sam Masich



10-Jahre Deutschland Taiji-Projekt

In einem **2 Jahres-Trainingsprogramm** aus diesem Anlaß vertiefen wir uns in die Fundamente des Yang-Stil-Taijiquan: Das Neigong und die Langform. Das Deutschland-Taiji-Projekt von Sam Masich startete 2008 als Hannover-Projekt und ist seit einigen Jahren im Wechsel an der DAO-Schule Göttingen.

Taiji Quan mit Sam Masich in Göttingen
„108er Langform nach Yang Chengfu - Teil 2“

Mit der traditionellen „Yang-Stil 108 Bewegungen Einzel Handform“ begann die moderne Taijiquan Revolution vor ca. 100 Jahren. Sie ist auf der ganzen Welt berühmt und wird in unendlich vielen verschiedenen Variationen praktiziert.

An diesem Wochenende werden wir die 2. Hälfte der 108er Form im Detail so lernen, wie sie vor ca. 100 Jahren gelehrt wurde.

Fr. 8. - So. 10. März 2019,
Fr. 19.00 - So. 17.30 Uhr

Gebühr: 215.- €

Anmeldung: Christian Auerbach, Tel. 05594 /261



Termine in 2018/19:

Übungstreffen Göttingen, „**108er-Form Teil1**“
mit **Yanira Masich:** 15. - 16. September 2018

„**Das Yang-Stil Neigong: Taijiquan Baduanjin 2**“
Hannover **Sem.** mit **Sam Masich** 23. - 25. Nov. 2018

Übungstreffen Hannover, „**Taijiquan Baduanjin 2**“
mit **Javier Arnanz** (Madrid): 9. - 10. Febr 2019

„**108er Form Teil 2**“ Göttingen
Seminar mit **Sam Masich:** 8. - 10. März 2019

Mehr Informationen dazu auf

www.masichinternalarts.com

Taiji - International Ellen Shoemaker



Taiji Quan „International“ mit Ellen Shoemaker, Utrecht

Wir freuen uns, Ellen in Göttingen begrüßen zu dürfen. Sie ist „Senior Student“ der ersten Stunde von Patrick Kelly's Tätigkeit in Europa und unterrichtet das Übungssystem nach Huang Xingxian.

Inhalte:

5 Lockerungsübungen nach Master Huang
37er Kurzform nach Zheng Manqing
Partnerübungen (Push Hands)
Meditation

Fr. 30. November 2018, 19.00 - 21.30 Uhr

Sa. 1. Dezember 2018, 10.00 - 18:00 Uhr

So. 2. Dezember 2018, 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: Wochenende 180.- €, nur Fr. 35.- €

Anmeldung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

Specials

Taiji Quan
Partnerarbeit



Taiji Quan – Vertiefung nach Patrick Kelly

Wechselnde Schwerpunkte in der Tradition von Huang Xingxian: Relaxing Movements, Kurzform, Langform, Quick Fist, Push Hands, Meditation

1x im Monat sonntags 18.00 – 21.00 Uhr

16. September., 21. Oktober, 25. November,
16. Dezember 2018; 20. Januar 2019

Gebühr: jeweils 30.- €

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Taiji Quan - Jue Shou; Tui Shou (8 Scheiben, 4 Hände, Wechsel, Schritte); Dalu nach Sam Masich

Ein Spiel für Neugierige, die Spaß dabei haben, mit sich und anderen im Kontakt zu experimentieren.

Jue Shou (Spürende Hände) lehrt mit Geschick und Gespür in den Kontakt zu gehen – in festgelegten Übungen und Arbeit mit Kontaktprinzipien.

Die Übungen des Tui Shou (Schiebende Hände) - 8 Scheibenübungen und 4 Hände - wenden die Prinzipien in festgelegten Übungen an, um Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsbereitschaft zu trainieren. Erweitert werden die Handlungsspielräume durch Richtungswechsel, Schritte sowie im dynamischeren Dalu.

Trainingstage: Samstag, 20. Oktober 2018
Samstag, 8. Dez. 2018
je 10.00 - 17.30 Uhr
Gebühr: je 70.- € (60.- €)

Basisübungen jeweils am Tag davor 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: 35.- - 60.- €, nach Gruppengröße

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261



Specials

Qi Gong

Taiji-Waffen

Taiji Schwert - Club

Eine Möglichkeit zum Üben und Ausprobieren. Wir trainieren gemeinsam - Erfahrene und Neulinge - die 5-Section Schwertform, die 5-Section Partner-Schwertform das Spürende Schwert. Ab und zu gibt es einen Ausflug in die Arbeit mit dem Säbel und andere Schwertformen.

mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr

Schüler DAO-Schule frei, Externe 5.- €/ Termin

Info: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Qi Gong – Taiji Quan – Meditation

„Rückkehr zum Ursprung“

Die „Übungen der Rückkehr zum Ursprung“ lassen sich in der daoistischen „Schule der vollkommenen Wirklichkeit“ bis zur östl. Han-Dynastie (25-220 n.Chr.) verfolgen. Zum Übungssystem gehören 8 bewegte, die Wushu und Taiji Quan aufgreifen, sowie stille Übungen. Sie werden achtsam, klar und innerlich aufgerichtet durchgeführt, bauen Kraft auf, sind dynamisch und fördern Gleichgewicht und Koordination.

In stillen Übungen aktivieren wir aus tiefem Bewusstsein heraus Energiezentren und Balance zwischen Körper, Energie und Geist. Dazu Partnerübungen.

Sa. 23. Februar, 10.00 Uhr bis

So. 24. Februar 2019, 18.00 Uhr

Gebühr: 160.- € (140.- €)

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

„Tage der Klarheit und Stille am Edersee“

... noch dazu Nierenstärkendes Gehen (XiXi-Hu), mehr Zeit für Austausch über innere Entwicklung in Qi Gong und Taiji Quan, Wandern ...

Fr. 28. Juni, 17:00 Uhr bis

So. 30. Juni 2019, 17.00 Uhr

Ort: Seminarhaus „5 Seenblick“

Bringhausen, Edersee

Gebühr: 160.- € (140.- €) zzgl. V/Ü

Leitung: Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55 428

Ausbildung Weiterbildung



Die DAO-Schule gestaltet seit 2002 bundesweit beworbene Ausbildungsgänge „Qi Gong bzw. Taiji Quan“ nach den Ausbildungsleitlinien des **DDQT** (Deutscher Dachverband für Qigong und Taijiquan e.V.).



Die Ausbildungen sind anerkannt bei der **DGTCM** (Deutsche Gesellschaft für Traditionelle Chinesische Medizin) im Rahmen der TCM-Ausbildung.



Qi Gong-Faszienarbeit „Lebendigkeit für Körper und Geist“

Die Faszien sind ein Organsystem, das als dreidimensionales Netz im Körper auf alle Strukturen Einfluß hat, alles mit allem verbindet und eine zentrale Rolle für den Gesamtorganismus einnimmt.

Arbeitet das Faszienetz nicht gut, wird das Zentralnervensystem und damit der Mensch „körperblind“. Qigong bietet einen nachhaltigen Ansatz zur Selbstwahrnehmungsschulung und von seiner Übungsweise her einen direkten Zugang zur grundlegenden Spannungsregulation für Körper und Geist über die Faszien in Bewegung und Haltung.

Basics: Sa. 10. November 2018

Oberer Körperraum:

Sa. 9. Februar 2019

je 10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: je 79.- €

Leitung: Christian Auerbach, Tel. 05594 / 261

Ort: AEWB-Nds, Bödekerstr. 16, 30161 Hannover

Anmeldung über die AEWB, siehe S. 17 unten





Ausbildung Taiji Quan

Basisqualifikation „Kursleiter Taiji“ für Erwachsenenbildung, Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufe.

In 2019 startet eine neue Ausbildung der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen (AEWB) nach den Richtlinien des DDQT an der DAO-Schule Göttingen.

Taiji Quan wurde als effektive Kampfkunst genutzt. Sie lernen, die vielen Fähigkeiten dieser Kunst zu vermitteln: Besser zuzuhören, mit laufendem Geschehen in Kontakt zu gehen, tiefe Eigen- und Fremdwahrnehmung, tiefe Absicht, dem Geschehen zu folgen und eine neue Richtung zu geben. Wir nutzen diese, um unterstützend und helfend mit Partnern, Klienten und Kursteilnehmern umzugehen. Schwerpunkt dabei werden Taiji-Prinzipien in der Anwendung sein: Gelöster Umgang mit Belastungen sowie eine wirksame, körperbezogene und gewaltfreie Kommunikation.

Der Lehrgang umfasst 300 UStd an 11 Terminen in Göttingen, eine Intensivwoche in Norddeich-Heringssand und eine selbstorganisierte Peergruppe.

Schnuppertag: Samstag, 27. April 2019

Start: 6.- 8. Sept. 2019 bis Juli 2021

Leitung: Dr. Helmut Jäger und Norbert Heinrich

Gastdozent/in: Christian Auerbach, Anna Jöster,
Wilhelm Mertens, Dr. Arne Ströhlein

Gesamtkosten: 3.300.- € (3.100.- € ab 11 TN)
incl. Materialien & Prüfungsgebühr

Fordern Sie **nähere Informationen** an und lassen sich auf die **Interessentenliste** setzen!

Info zu allen Inhalten:

Norbert Heinrich, Tel. 0551 / 55428

www.DAO-Schule.de

Anmeldung und Info über die AEWB:

Fr. Völkening, Tel. 0511 / 300 330 - 325

Fr. Pfitzner, Tel. 0511 / 300 330 - 315

www.aewb-nds.de



Agentur für
Erwachsenen-
und Weiterbildung