



# 6. Qigong-Kongress in Hamburg am 18./19. April 2026

Philosophie- und  
Praxistage



Wenn die äußere Form nicht  
ausgerichtet ist, kann sich die  
innere Kraft nicht entwickeln.

Hua Tuo, chin. Arzt und  
Gelehrter 190 – 265



[www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de)

FREITAG 17. APRIL 2026

16.30 – 18.45

AK Medizin

19.00 – 21.00

AK Pädagogik

AK Kinder und Jugendliche

SAMSTAG 18. APRIL 2026

Workshops

Doppelworkshops

Workshops

Doppelworkshops

Workshops

Vorträge

09.30 – 10.15

100 Eröffnung und Impulsvortrag von R. Arens: Vom Wert der Pausen

10.30 – 11.45

101

**Innen und Außen  
im Einklang – die  
Seidenübungen**  
Almut Schmitz

201 + 202

**Die schwingende  
Wirbelsäule**  
Zuzana  
Sebkova-Thaller

301

**Neiyang Gong**  
Sabine Goldmann

401 + 402

**Qigong und  
Zahlen**  
Ulla Blum

501

**Bewusstsein und  
Aufmerksamkeits-  
lenkung**  
Ralf Rousseau

601

**Qi als Antriebs-  
kraft für Bewe-  
gung und Heilung  
in der Praxis**  
Wenjun Zhu

12.30 – 13.45

102

**Die umgekehrte  
Atmung im  
Qigong**  
Frank Ranz

302

**Metalldrache**  
Norbert Staab

502

**Stehen wie eine  
Kiefer, Sitzen wie  
eine Glocke, im  
Gehen dem Winde  
gleich**  
Dr. Gisela  
Hildenbrand

602

**Poesie des Alterns**  
Prof. Dr. Gudula  
Linck

13.45 – 15.15

Mittagspause

15.15 – 16.30

103

**Kan und Li  
vereinen**  
Birte Timmsen

203 + 204

**Die drei Dantian  
erforschen und  
harmonisieren**  
Dietlind  
Zimmermann

303

**Zifa Gong –  
Spontanes  
Qigong**  
Petra Hinterthür

403 + 404

**Das ursprünglich  
stehende  
Baduanjin**  
Wenjun Zhu

503

**Pandas, Gorillas  
und der Regen-  
bogen**  
Katrin  
Blumenberg

603 + 604

**Kalligraphie**  
Wang Ning

17.15 – 18.30

104

**Beweglich und  
frei: Qi-Tanz**  
Angela Cooper

304

**Shan Shui Gong –  
Die Berg- & Wasser-  
übung**  
Martin Neumann

504

**Alchemie**  
Markus Ruppert

18.45 – 20.00

105 Abendliche Gala mit Vorführungen der Referent\*innen



| SONNTAG 19. APRIL 2026 | Workshops   | Workshops  | Workshops  | Workshops  | Workshops   | Vorträge  |
|------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 8.00 – 8.45            | 106 Guten Morgen Qigong mit Helmut Oberlack   |  |  |  |   |   |
| 9.00 – 10.15           | 107<br><b>Yin und Yang -<br/>Phänomenologie<br/>des Qigong</b><br>Prof. Dr. Gudula<br>Linck | 207 + 208<br><b>Weißer Kranich</b><br>Frank Ranz | 307<br><b>Die wissende<br/>Schlange – Chan<br/>Mi Gong und<br/>Schamanismus</b><br>Zuzana<br>Sebkova-Thaller | 407 + 408<br><b>Daoistisches<br/>Qigong-Gehen</b><br>Birte Timmsen | 507<br><b>Gut geschützt,<br/>aber nicht isoliert</b><br>Katrin<br>Blumenberg        | 607<br><b>Körpergewahr-<br/>sein</b><br>Ralf Rousseau                       |
| 11.00 – 12.15          | 108<br><b>Wasser-Qigong</b><br>Norbert Staab  |  | 308<br><b>Zwischen Himmel<br/>und Erde</b><br>Martin Neumann   |  | 508<br><b>Korrekturen im<br/>Qigong – warum<br/>geht es dabei?</b><br>Almut Schmitz | 608<br><b>Das große Essen</b><br>Ning Wang                                  |
| 12.30 – 13.30          | Mittagspause  |  |  |  |   |   |
| 13.30 – 14.45          | 109<br><b>Arbeit am inneren<br/>Kompass</b><br>Ulla Blum                                    | 209<br><b>Wu Xing Gong</b><br>Sabine Goldmann    | 309<br><b>Geerdet und<br/>energiegeladen</b><br>Angela Cooper  | 409<br><b>Lotusblüten-<br/>Qigong</b><br>Petra Hinterthür          | 509<br><b>Pulsation</b><br>Markus Ruppert   | 609<br><b>Töne, Klänge,<br/>Sprache, Musik</b><br>Dr. Gisela<br>Hildenbrand |
| 15.00 – 15.45          | 110 Gemeinsamer Ausklang mit Ruth Arens   |  |  |  |   |   |



## Veranstaltungsort

ETV-Sportzentrum  
Bundesstraße 96, 20144 Hamburg  
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
U2 bis Christuskirche; Metrobus 4, Bus 181 bis Schlankreye

## Anmeldung

Ausführliche Programminformationen  
und die Online-Anmeldung unter:  
[www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de)

Für eine schriftliche Anmeldung per Post, Fax oder Mail wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung fällig. Wir erheben die Zahlung der Teilnahmegebühr im Lastschriftverfahren. Mit der Anmeldung erfolgt die Zustimmung zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. [www.vtf-hamburg.de/agb](http://www.vtf-hamburg.de/agb)

## Arbeitskreise der Fachverbände am Freitagabend

Für die Arbeitskreise am Freitag erfolgt die Anmeldung direkt bei den Referent\*innen. Die Teilnahme daran ist kostenlos.

| Uhrzeit       | Thema  | Anmeldungen an  |
|---------------|--|---|
| 16.30 – 18.45 | AK Medizin                                       | Peter Valentin:<br>valentin-kiel@t-online.de  |
| 19.00 – 21.00 | AK Pädagogik und<br>AK Kinder und<br>Jugendliche | Toni Faath:<br>faath-qigong@email.de<br><br>Sabine Schreiner:<br>sabine@schreiner-qigong.de |

## Kongress-Gebühren

### Bis 6.2.2026

190 Euro aus VTF-Vereinen  
230 Euro GYM CARD/Partner  
270 Euro regulärer Preis

### Ab 7.2.2026

210 Euro aus VTF-Vereinen  
250 Euro GYM CARD/Partner  
290 Euro regulärer Preis

## Teilnahmeunterlagen

Das Kongressticket mit der Übersicht der gebuchten Veranstaltungen werden direkt mit der Anmeldebestätigung zugeschickt. Kurz vor Kongressbeginn werden Raum- und Lagepläne veröffentlicht.

## Anerkennung als Fortbildung

Der Qigong-Kongress wird mit 10 Lerneinheiten vom Verband für Turnen und Freizeit als Fortbildung anerkannt.

## Rücktritt

Die Rücktrittsbedingungen finden Sie hier auf unserer Webseite:  
[www.vtf-hamburg.de/aus-fortbildungen/gym-akademie/service/allgemeine-geschaeftsbedingungen/](http://www.vtf-hamburg.de/aus-fortbildungen/gym-akademie/service/allgemeine-geschaeftsbedingungen/)

## Verpflegung

Vor Ort bietet das Bistro Pera Getränke und Snacks für zwischendurch. In der Umgebung finden sich außerdem zahlreiche Restaurants, Cafés und Imbisse.

## Hinweis

Während der Veranstaltung werden vom Verband für Turnen und Freizeit (VTF) Foto- und Videoaufnahmen zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit gemacht.



Anmeldung bitte über unsere Webseite: [www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de)

Oder Sie benutzen dieses Anmeldeformular und schicken es uns per Mail oder Post. Für die Bearbeitung dieses Formulars wird eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Anmeldung fällig. Wir erheben die Zahlung der Teilnahmegebühr im Lastschriftverfahren.

**Verbindliche Anmeldung per Post oder E-Mail:**

VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH  
Haus des Sports · Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg  
E-Mail: [qigong-kongress@vtf-hamburg.de](mailto:qigong-kongress@vtf-hamburg.de)

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Vereinscodes des VTF-Mitgliedsvereins/GYMCARD-Nummer/Code des Qigong-Fachverbandes \_\_\_\_\_

Name des Vereins/Qigong-Fachverbandes \_\_\_\_\_

**Einzug der Teilnahmegebühren von folgendem Konto:**

Kontoinhaber\*in \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

**Ich möchte folgende Veranstaltungen buchen:**

(bitte Buchungsnummer eintragen)

**Samstag 18. April 2026**

**1. Priorität**

**2. Priorität**

09.30 – 10.15  
10.30 – 11.45  
12.30 – 13.45  
15.15 – 16.30  
17.15 – 18.30  
18.45 – 20.00

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Sonntag 19. April 2026**

**1. Priorität**

**2. Priorität**

08.00 – 08.45  
09.00 – 10.15  
11.00 – 12.15  
13.30 – 14.45  
15.00 – 15.45

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mit der Anmeldung erfolgt die Zustimmung zu unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen. [www.vtf-hamburg/agn](http://www.vtf-hamburg/agn)

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



## 6. Qigong-Kongress 2026



### Kooperationspartner



TAIJIQUAN & QIGONG  
JOURNAL

### Organisationsbüro

VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH  
Haus des Sports  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Tel. 040-41908-273

E-Mail: [qigong-kongress@vtf-hamburg.de](mailto:qigong-kongress@vtf-hamburg.de)

### Impressum

Veranstalter: VTF-Bildungswerk gemeinnützige Gesellschaft mbH  
Haus des Sports · Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg

Projektleitung und Redaktion: Ruth Arens  
Fotonachweis: VTF



[www.qigong-kongress.de](http://www.qigong-kongress.de)