

PROGRAMM

20./21. April 2024

5. Hamburger Qigong-Kongress

Philosophie- und Praxistage



ETV Eimsbütteler Turnverband
Bundesstr. 96
20144 Hamburg



www.qigong-kongress.de

Workshops ■ Doppelworkshops ■ Vorträge ■

Samstag, 20. April 2024

Sonntag, 21. April 2024

09.30 – 10.15	100 Eröffnung und Impulsvortrag von Gerhard Milbrat Große Halle					
10.45 – 12.00	101 Große Halle Leere und Verbundenheit Dietlind Zimmermann	201+202 Kleine Halle Tierimitationsübungen Bing Luo-Eichhorst	301 Cerone-Saal Strukturtraining Divyam de Martin	401+402 Oberhaus Kalligraphie Petra Hinterthür	501 Gym 2 Das Stille Sitzen Klemens Speer	601 Gym 3 Das chinesische Glück Ning Wang
12.45 – 14.00	102 Große Halle Herz-Qigong Angela Cooper	⋮ ↓	302 Cerone-Saal Stehende Säule Christian Spruner von Mertz	⋮ ↓	502 Gym 2 Fuqi Yangsheng Fa Dr. Gisela Hildenbrand	602 Gym 3 Sitz in Leib und Leben Gudula Linck
14.00 – 15.30	Mittagspause					
15.30 – 16.45	103 Große Halle Spiral-Qigong Frank Ranz	203+204 Cerone-Saal Die drei Atemebenen Gerhard Milbrat	303 Gym 3 Qigong als symbolische Repräsentation Christian Hellmann	403+404 Kleine Halle Daoistisches Qigong-Gehen Birte Timmsen	503 Gym 2 Der Atem Klemens Speer	603 Oberhaus Frauengesundheit Dr. Ingrid Reuther
17.30 – 18.45	104 Gym 3 go with the flow Lüer Mehrtens	⋮ ↓	304 Gym 2 Zhaobao-Taiji-Qigong Christian Spruner von Mertz	⋮ ↓	504 Große Halle Qi-Akupressur Stärke Katrin Blumenberg	604 Oberhaus Übungen unter myofaszialen Aspekten Irmela Schubert
19.00 – 20.00	105 Abend-Gala Große Halle					
8.00 – 8.45	106 Guten Morgen Qigong mit Helmut Oberlack Große Halle					
9.00 – 10.15	107 Große Halle Fürsorge – die Mitte stärken Katrin Blumenberg	207 Cerone-Saal Wolkenhände Frank Ranz	307 Gym 2 Daoistische Atemtechnik im „Spiel der 5 Tiere“ Birte Timmsen	407 Kleine Halle Qigong Tanz Angela Cooper	507+508 Gym 3 Zwischen den Sinnen Gudula Linck	607 Oberhaus Qigong mit Leib und Seele Christian Hellmann
11.00 – 12.15	108 Große Halle Ursprung des Lichts Ruth Arens	208 Kleine Halle Das Öffnen der drei Passtore Gerhard Milbrat	308 Gym 2 Qigong am Arbeitsplatz Lüer Mehrtens	408 Cerone-Saal Lotusblüten-Qigong Petra Hinterthür	⋮ ↓	608 Oberhaus Büffel, Bär und Brunnenfrosch Dr. Gisela Hildenbrand
12.30 – 13.30	Mittagspause					
13.30 – 14.45	109 Kleine Halle Gesichtspflegerische Methode Bing Luo-Eichhorst	209 Gym 2 Brokatübungen im Stehen und Sitzen Irmela Schubert	309 Cerone-Saal Die kurze Taiji-Qigong-Form Divyam de Martin	409 Große Halle Stärkung des Immunsystems Dr. Ingrid Reuther	509 Gym 3 Aufrollen und Krummbiegen Ning Wang	
15.00 – 15.45	110 Gemeinsamer Ausklang mit Dietlind Zimmermann Große Halle					