

易 25
Jahre

SGQT
ASQT

Jubiläumsveranstaltung
21./22. Juni 2025

Im Zentrum Neu-Schönstatt,
Quarten am Walensee



Programm

Freitag, 20.06.25

Anreise zum Jubiläum am Freitag möglich, ggf. Austausch/offenes Üben

Samstag, 21.06.25

07.00 – 07.30 Uhr

Freiwillig für bereits Angereiste: Wake up vor dem Haus. Ab 7.30 Uhr Frühstück

08.30 – 09.30 Uhr

Eintreffen/einschreiben

09.30 – 09.50 Uhr

Begrüssung/Infos/Gruppeneinteilung

10.00 – 12.30 Uhr

Workshops zur Auswahl:

- **Aus dem «alten» China bis in die Gegenwart**, Christoph Ritter
- **Neiyanggong – Innen näherndes Qigong nach Liu Yafei**, Dr. Imke Bock-Möbius
- **Der kleine Himmelskreislauf**, Sonja Walpen
- **Stehen wie ein Baum und Qigong der Sechs Harmonien**, Jumin Chen
- **Im Gebogenen das Gerade suchen**, Martina Gfeller

MEHR INFOS: Seite 4

13.00 – 15.00 Uhr

Mittagessen/Pause

15.00 – 15.10 Uhr

Gruppeneinteilung

15.15 – 17.45 Uhr

Workshops zur Auswahl:

- **Von der Basis Pengkraft zu den traditionellen Routinen des Chenstils**, Barbara und Jaewoo Lee Gehring
- **Wirbelsäulen Qigong**, Qi Wang
- **Teller Qigong Gesundheitsübung & Faszientraining**, Sören Philippzik
- **Healing Hands Qigong aus dem Medizinal Qigong**, Petra Martinet Rusch

MEHR INFOS: Seite 5

18.30 Uhr

Abendessen

20.30 Uhr

Vorführungen im Bühnensaal:

- **Jonglage**, Jonas Althaus
- **Spiel der 5 Tiere**, Manuela Tuena und Urs Zimmerli
- **Liu He Ba Fa (Water-Style)**, Chris Ritter
- **Guang Ping Yang Taiji**, Petra Martinet Rusch
- **Waffe**, Jürg Wiesendanger
- **Taijiquan Kurzform**, Marko Nedeljkovic mit Schülergruppe
- **Taijiquan Fächer**, Anja Sommerer und Marta Cammarata mit Gruppe

21.45 Uhr

Start Disco, DJ Roland Brunner und Sören Philippzik

Sonntag, 22.6.25

07.00 – 07.30 Uhr

Freiwillig: Wake up vor dem Haus. Ab 7.30 Uhr Frühstück

09.00 – 09.10 Uhr

Gruppeneinteilung

09.15 – 11.45 Uhr

Workshops zur Auswahl:

- **Yi yao dai shou – Einswerden mit der Königswaffe?** Jürg Wiesendanger
- **Qigong & Tanz**, Brigitte Ljaskowsky-Egli
- **Drachenfächer Partnerform**, Cornelia Gruber
- **Qigong & Emotionen**, Sabine Gansler
- **Partnerarbeit: Sorgsam in Beziehung treten bis zum Tuishou**, Jonas Althaus

MEHR INFOS: Seite 6

12.00 – 13.30 Uhr

Mittagessen/Pause

13.30 – 13.50 Uhr

Gruppeneinteilung und Verabschiedung

14.00 – 16.30 Uhr

Workshops zur Auswahl:

- **Lösungsübungen im Taijiquan**, Dr. Marko Nedeljkovic
- **Tuishou für Frauen**, Cathy O'Hare
- **Mentale Arbeit, der Schatz des Yiquan**, Samuel Tanner
- **Die 6 heilenden Laute**, Manuela Tuena

MEHR INFOS: Seite 7

Ort: Zentrum Neu-Schönstatt, Quarten am Walensee, neuschoenstatt.ch

Kosten: SGQT-Mitglieder: CHF 200.–
Externe Gäste: CHF 300.–

Darin enthalten sind:

- Workshops Samstag und Sonntag nach Wahl.
- Begrüssungskaffee/Kaffeepausen am Morgen und Nachmittag inkl. Snacks, Mineralwasser.
- Samstag: Mittag- und Abendessen.
- Sonntag: Mittagessen.
- Softdrinks, Bier und Hauswein zum Essen. (Nur die Getränke nach dem Dessert am Samstagabend werden direkt abgerechnet.)

Zimmer: Übernachtung und Frühstück auf eigene Rechnung. Vor Ort gibt es folgende Angebote: 2-4 Bettzimmer im Hotel Zentrum Neu-Schönstatt oder Mehrbettzimmer im dazugehörigen Familien- und Jugendzentrum. Die Buchung erfolgt über die SGQT.

Anmeldung: Anmeldung bis 6. Juni 2025 unter sgqt.ch, der Link wird Ende Juni 2024 aufgeschaltet. Wer ein Zimmer buchen möchte, kann dies ebenso über den Anmelde-Link auf der Website tun.

AGB/Stornierungsbedingungen: Bis 30 Tage vor dem Anlass kostenlose Rückerstattung, 10-30 Tage vor dem Anlass 20% Rückerstattung, 3-9 Tage vor dem Anlass 10% Rückerstattung.



Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

Association Suisse pour le Qigong et le Taijiquan

Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan

Details zu den Workshops vom Samstagmorgen:



Aus dem «alten» China bis in die Gegenwart, Christoph Ritter/wu-shu.ch

Einblick in stilorientierte Eigenarten (Kampfkunst/Qigong) von Pre-Shaolin zu Shaolin Quan, Xing Yi, Emei Bagua und deren Einfluss auf das Taiji Chuan (Wudang und Familienstile). Einzelübungen/Kurzformen mit und ohne Waffen. Gebrauchsgegenstände, Waffen und Material werden mitgebracht.



Neiyanggong – Innen nährendes Qigong nach Liu Yafei, Dr. Imke Bock-Möbius/qigong-shiatsu-radolfzell.de

Übungen zur Wandlung von Muskeln und Sehnen, zur Bewegung des Qi und für ein langes Leben. Anhand von ausgewählten Übungen aus der Grund- und Mittelstufe machen wir uns mit diesen harmonisch-belebenden Übungen vertraut.



Der kleine Himmelskreislauf, Sonja Walpen/qigongzeit.ch

«Der kleine Himmelskreislauf» aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Prof.

Jiao Guorui wird den Übungen in Ruhe (jinggong) zugeordnet und besteht darin, das Qi über die beiden mittleren Meridiane Renmai/Dumai zu leiten. Wir nähern uns dieser Methode sorgfältig, Schritt für Schritt an und führen die Übungen im Sitzen und im Stehen aus.



Stehen wie ein Baum und Qigong der Sechs Harmonien, Jumin Chen/ca1.ch

Das Qigong der Sechs Harmonien entstammt der reichen Tradition des daoistischen Qigong und zeichnet sich durch seine schnelle Vermittlung des Qi-Gefühls aus. Eine Schlüsselübung innerhalb von Qigong, Taijiquan und Yiquan ist Zhan Zhuang, oder das «Stehen wie ein Baum», bekannt für seine effiziente Wirkung auf Körper und Geist.



Im Gebogenen das Gerade suchen, Martina Gfeller/taitschi.ch

Becken und Kopf verbinden. Mit verschiedenen bewegten und stillen Übungen, der eigenen Mitte auf der Spur sein (Bewegungskoordination). Wer hat, Mätteli und Kissen mitnehmen.

Details zu den Workshops vom Samstagnachmittag:



Von der Basis Pengkraft zu den traditionellen Routinen des Chenstils, Barbara und Jaewoo Lee Gehring/chentaiji.ch

Mit der richtigen Basis ist der Schritt weiter zu den Routinen des Chenstils gegeben, durch welche wir lernen die unterschiedlichen Kräfte (Jin) des Taijiquan zu verstehen. Peng Jin als zentrale Kraft steht dabei immer wieder im Zentrum.



Wirbelsäulen-Qigong, Qi Wang/qigong-institut.ch

Die Wirbelsäule – ein Kanal für Lebensenergie. Von sanften Bewegungen im Sitzen, Stehen und Liegen bis hin zu Atemübungen – tauche ein in Übungen, die darauf abzielen, die Flexibilität zu verbessern, Spannungen zu lösen und ein tiefes Gefühl innerer Ruhe zu fördern.



Teller Qigong Gesundheitsübung & Faszientraining, Sören Philippzik/qigong-ist-leben.de

Essenz der östlichen Bewegungskünste meets moderne Sportwissenschaft; innere

Verbindung entwickeln; Verwendung von Säckchen als Teller; freudbetontes Üben für alle Altersgruppen.



Healing Hands Qigong aus dem Medizinal Qigong, Petra Martinet Rusch / kunstderenergie.ch

Das Healing Hands Qigong System ermöglicht eine direkte Erfahrung mit Qi. Dieser Workshop besteht aus folgenden Teilen:

- Reinigung des Energiekörpers und vertreiben des hinderlichen Qi
- Rühren des Kessels und Kultivieren des Qi
- Senden des Qi

Details zu den Workshops vom Sonntagmorgen:



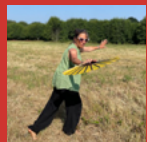
Yi yao dai shou – Einswerden mit der Königswaffe? Jörg Wiesendanger / wak.ch

Jian, das Schwert, ist zweifellos die Königswaffe im Taiji. Wir werden stilübergreifende kurze Sequenzen üben und dabei die wesentlichen Techniken dieser Waffe vertiefen. Yi yao dai shou... die Hüfte wird uns führen.



Qigong & Tanz, Brigitte Ljaskowsky-Egli / qitanzwinterthur.ch

Tanz ist Qifluss in freier Bewegung. Eine inspirierende Begegnung von zwei Gleichgesinnten.



Drachenfächer Partnerform, Cornelia Gruber / taichichuan-cornelia.com

Der Fächer ist eine diskrete Waffe, die sich hinter seiner ästhetischen Erscheinung und seiner Zweckmäßigkeit verbirgt, was ihm ein falsch unschuldiges Aussehen verleiht. Seine Anwendungen werden in der Partnerarbeit deutlich.



Qigong & Emotionen, Sabine Gansler / gansler.ch

Welche Bedeutung haben Emotionen/Gefühle in deiner Qigong-Praxis? Immerhin stellen sie einen der Yin-Aspekte dar. Gezielt, bestimmt und doch sanft, den Zugang zu unterdrückten Gefühlen befreien ist eine Kunst, die den alten Daoisten wichtig ist. DAO DE – der Weg der Wandlung in die Tugend durch Reinigung der Emotionen. Vortrag / Praxis.



Partnerarbeit: Sorgsam in Beziehung treten bis zum Tuishou, Jonas Althaus / raumfuertaichi.ch

Der Prozess des In-Kontakt-Tretens bewusst erleben, den darin enthaltenen Aspekten Raum geben. Wir experimentieren mit der Thematik des In-Beziehung-Tretens mit diversen Übungen bis zum Tuishou.

Details zu den Workshops vom Sonntagnachmittag:



Lösungsübungen im Taijiquan, Dr. Marko Nedeljkovic / space2be.ch

Im Anschluss an vorbereitende Aufwärmübungen werden die fünf Lösungsübungen nach Huang Xingxian (Songshen Wufa - 松身五法) vorgestellt und gemeinsam geübt.



Tuishou für Frauen, Cathy O'Hare

Für Frauen, die gerne Tuishou üben, und auch für Einsteigerinnen geeignet. Wir suchen nach Möglichkeiten, den eigenen Tuishou-Weg zu gehen, mit Stabilität, Entspannung, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit und mit wenig Kraft.



Mentale Arbeit, der Schatz des Yiquan, Samuel Tanner / yiquan-luzern.ch

Die umfangreiche Welt der mentalen Praktiken des Yiquans, dessen Arbeit mit dem Yi (Vorstellungskraft) unter den Kampfkünsten einzigartig ist. Die Arbeit mit dem Yi kann sehr gut in den Alltag oder in andere Künste integriert werden.



Die 6 heilenden Laute, Manuela Tuena / qigong-kraft.ch

«Alles ist Schwingung». Wir tauchen ein in die Welt der Schwingung und ihren Resonanzen. Die Beziehung der Laute zu den Wandlungsphasen ermöglicht ein ganzheitliches und vielschichtiges Übungserleben.