

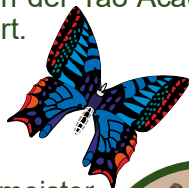
## Kursleiter



**Ingo Schmitt**, geb. 1956 im Sauerland/Westf. Ab 1986 erlernte er von Andrew Dabioch verschiedene asiatische Kampf-, Bewegungs- und Übungskünste und unterrichtet seit 1988 in der Tao Academy Wilhelmshaven, leitet bundesweit Workshops und Seminare.

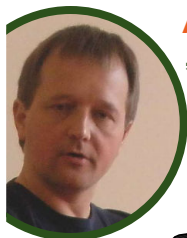
1995 erhielt er die Meister-Graduierung in der Tao Academy. Ab 2013 mit Familie ansässig in Ochsenfurt.

[www.tao-academy.de](http://www.tao-academy.de)



**Andrew Dabioch**, geb. 1959 in England, Lehrmeister, Begründer und Leiter der Tao Academy und der Andrew Dabioch Videoproduktion in Wilhelmshaven.

Seit seinem 13. Lebensjahr widmet er sich den asiatischen Kampf- und Bewegungskünsten, Gesundheits- und Meditationsübungen. 1982 erfolgte seine Meistergraduierung vor chinesischen und deutschen Meistern. [www.tao-academy.de](http://www.tao-academy.de)



**Andreas Oldekamp**, Jahrgang 1966, leitet seit 1999 die „Praxis für Bewegung und Stille“ in Kaltenkirchen.

Er hat langjährige Kursleitererfahrung mit Taijiquan, Qigong und PanGu-Gruppen. Ausgebildet von Foen Tjoeng Lie, Hua Xiang Su, Jian Guiyan, Lena du Hong, Sui QingBo und weiteren. [www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de](http://www.verein-fuer-bewegung-und-stille.de)



## Anmeldung und Info bitte nur über:



Verein für Bewegung und Stille e.V.  
Funkenberg 8 in 24568 Kaltenkirchen  
04191 - 873 3817 · [info@verein-bus.de](mailto:info@verein-bus.de)

## Die Teilnahmegebühr



... beträgt **105,- €**,

Frühbucher erhalten bis zum 01. März **10% Rabatt**



# Qigong an der Nordsee

## „Frühlings-Erwachen“

**Samstag, 14. März 2026**

**am 40-jährigen Jubiläumswochenende der Tao Academy**

Veranstaltungsort: Wilhelmshavener Schwimm- & Sportverein e.V.,  
Sportforum 30 in 26386 Wilhelmshaven



**SAVE THE DATE: Sommer-Akademie 19. bis 25. Juli 2026**

Übung für ein langes Leben (Andreas)

Diese kleine Übungsreihe stammt aus der buddhistischen Qigong-Schule. Sie reguliert die inneren Organe, verbessert die Vitalität und hilft, das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren. Durch diese Übung lässt man das Yin-Yang-Prinzip bewusst in sich wirken, welches durch die Bewegungen nach oben und unten, nach vorn und hinten sichtbar ist, und im Inneren verbindet man die Bewegung mit einer Vorstellung von Abgeben (negatives Qi, Stress, Anspannung, Krankheit) und Aufnehmen (positives Qi, Kraft).

Aktive Entgiftung Frühling (Andreas)

Aus der „Qi Akupressur der Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ erlernen wir die dynamischen Klopfübungen im Stehen. In einer schwungvollen Choreografie werden wir die Leitbahnen Gallenblase und Leber gezielt anregen und damit das Lösen von Leber-Stagnation sowie angestauter Wut fördern und den kreativen Fluss unterstützen.

Rü-Na-Schul (Andreas)

Die Stärkung von Rücken, Nacken und Schulter ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden des gesamten Körpers. In diesem Workshop werden grundlegende Übungen vorgestellt, die speziell darauf ausgerichtet sind, diesen Bereich (RÜ-NA-SCHUL) zu stärken. Die Übungen sind einfach und für alle Übungsniveaus geeignet, besonders für Menschen, die im Büro arbeiten.

Qigong Ursprung des Lichtes (Andreas)

Trotz ihrer Einfachheit und Kürze ist diese Übungsform eine völlig in sich geschlossene, sehr wertvolle und tiefgehende Übung. Es geht bei der Übung darum, den Körper zu regulieren, den Geist zur Ruhe und stabil kommen zu lassen sowie das ursprüngliche Qi des Menschen aufzufüllen, indem man das natürliche Qi von Himmel und Erde, Sonne und Mond und aus dem ganzen Universum aufnimmt.

„12 große Kräfte“ - Shih Erh Da Jin (Andrew)

Yi Jin Jing aus alter Kuoshu-Zeit: Wandlung der Muskeln und Sehnen  
Durch gezielte Spannung und Lösung wird Altes herausgepresst und Neues aufgenommen, die gesamte Muskulatur gekräftigt und reorganisiert, das Yin und Yang der Muskeln und Sehnen in Einklang gebracht. Üben Sie fühlen sich danach gestärkt, warm und geschmeidig, frisch, gesammelt und voller Kraft.

Schlangen-Qi Gong (Andrew)

Wir praktizieren eine Qi Gong-Übungsreihe mit zehn Bildern, das „Schlangen-Qi Gong“, welches das Werden der Schlange in einem Ei bis hin zur "tanzenden Schlange" erzählt. Diese Praxis wird auf die Tradition der taoistischen Chang Bai Shan (Langer weißer Berg)-Schule zurückgeführt und kombiniert geschmeidige, wellenförmige Bewegungen mit anmutigen Gesten aus Gebetsgebärden der alten Zeit, die an die Bewegungen einer Schlange erinnern.  
Wie bei den Drachenübungen wird u. a. die Wirbelsäule, der "Drachenknochen", mobilisiert, die eigene Wahrnehmung für feine und feinste Bewegungen geschärft und erweitert.

Schlangen-Stab Qi Gong (Andrew)

Der Stab als altes Symbol der heilenden Mitte, der Verbindung zwischen Himmel und Erde und die Schlange als Lebenskraft des Menschen:  
Die Übungen des Schlangen-Stab Qi Gong richten uns auf und entfalten uns zu voller Größe, machen beweglich und geschmeidig und stärken Bereiche, die oftmals zu kurz kommen.

„Ergieße Qi von oben herab“: einer Flamme gleich ... (Andrew)

Die relativ einfach zu erlernende und praktizierende Methode des „Lift Chi Up Pour Chi Down“ (LCUPCD), zu deutsch: „Ergieße Qi (Chi) von oben herab“, lässt uns zu den Kräften unserer wahren menschlichen Natur zurückfinden.  
Die Übungsfolge entstammt dem Zhinenggong („Weisheits-Qigong“) und ist ein Juwel der Qigong-Arten, dessen Praxis wahre Wunderwirkungen nachgesagt werden können. Wir praktizieren diese Übungsfolge in angeleiteter Form.

„8 Brokate“-Qi Gong (Ingo)

(chin. Pa Tuan Shin / Baduanjin) ist die wohl berühmteste Reihe altchinesischer Übungspraxis. Die Namensgebung "Brokat"-Übungen nimmt Bezug auf die feine Brokatseide, welche sehr kostbar ist - genau wie das umfassende Wohlbefinden, welches uns die Praxis dieser einfachen Übungen beschert.

Kursplan (Die Kurse sind untereinander frei wählbar)



| Samstag, 14. März 2026<br>„Frühlings-Erwachen“ Wir freuen uns auf Euch! |   |                                  |  |
|---|---|----------------------------------|--|
| 10.30 - 11.15   | Gemeinsame Einstimmung<br>Tai Chi-Qi Gong zum "Jahr des Pferdes" mit Andrew |                                  |  |
| Gruppen   | Andreas   | Andrew                           | Ingo                                   |
| 11.30 - 12.45   | Übungen für ein langes Leben  | „12 große Kräfte“<br>Yi Jin Jing | 8 Brokate-Qi Gong<br>in drei Varianten |
| Mittagspause  |   |                                  |  |
| 13.30 - 14.45   | Aktive Entgiftung<br>Frühling   | Schlangen-Qi Gong                | Tai Chi-Griffel-<br>Qi Gong            |
| 15.00 - 16.15   | Rü-Na-Schul   | Schlangen-Stab<br>Qi Gong        | Qi Gong<br>mit „Herz“                  |
| Teezeit/Kaffeepause   |   |                                  |  |
| 17.00 - 18.15   | Ursprung<br>des Lichts  | Ergieße Qi<br>von oben herab     | Rückwärtsgehen-<br>Qi Gong             |
| Verabschiedung  |   |                                  |  |

Einblicke werden in Varianten dieses alten Übungsschatzes zur Entspannung, Bewegung, Dehnung und auch zur Kräftigung (athletische Version) erfahren.

Tai Chi-Griffel-Qi Gong (Ingo)

Der Griffel (chin. Tai Chi Chih), auch Tai Chi-Zepter, Tai Chi-Rolle genannt, ist eines der ungewöhnlichsten Übungsgeräte der traditionellen chinesischen Kampfkunst, Heilkunst und spirituellen Praxis. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gerade ungeübte Anfänger mit den Tai Chi-Griffelübungen sehr schnell in die meditative Grundstimmung kommen und leibliche Phänomene rasch erfahrbar werden. Die Übungen bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten zur meditativen Heilgymnastik und Entspannung, zur Entwicklung von Kraft und Geschicklichkeit.

Qi Gong zum Themenkreis "Herz" (Ingo)

Nach dem Motto des friesischen Wahlspruchs „Rüm hart - klaar kiming“, übersetzt „Weites Herz - klarer Horizont“, üben wir uns in Praktiken, die dem Themenkreis "Herz" und nach der alten Theorie der "5 Wandlungsphasen" dem Feuer zugeordnet sind. Die Übungen sind für jeden geeignet, steigern das Wohlbefinden, lösen aus der Enge hin zur Weite.

Rückwärtsgehen-Qi Gong (Ingo)

ist eine modernere Übungsmethode in der langen Geschichte der chin. Bewegungskultur. Gewachsen aus der Erkenntnis heraus, dass der Mensch die meiste Zeit seines Lebens vorwärts läuft, findet man durch das Rückwärtsgehen-Qi Gong zu ausgleichenden Bewegungs-, Haltungs- und Wahrnehmungsmustern zurück.  
Die Übungen bereiten Freude und hinterher fühlt man sich „deutlich anders gestellt“, aufrechter und geerdeter sowie "im Gleichgewicht", berichten immer wieder Praktizierende.  
Wir üben "Schritt um Schritt" sowie im Laufen, freihändig und mit dem Tai Chi-Griffel.