

Labertal Geschichten



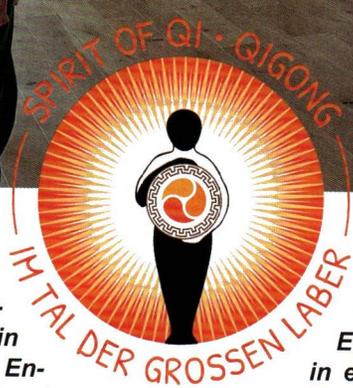
Januar 2025 Nr. 133 Schierling - Pfakofen - Langquaid

wo sich Niederbayern
und Oberpfalz küssen

Bewegungsmeditation als innere Kampfkunst

Robert Engel aus Schierling über Qigong

– Jonas Drexl –



Eine fernöstliche Meditationskunst mitten in Bayern? Robert Engel aus Schierling bietet seit einem Jahr Qigong-Kurse in Schierling, Langquaid und Umgebung an. Er selbst ist von einem Shaolin-Mönch in der Kunst ausgebildet wor-

den. Doch was steckt eigentlich hinter der „Arbeit mit der Energie“, was Qigong übersetzt in etwa bedeutet? Worum geht es dabei und wie finden die Teilnehmer seine Kurse? Antworten auf diese Fragen gibt Robert im Gespräch mit den LabertalGschichten.

Weiter auf Seite II ...



Seite 8–14

HÖRBERATUNG | HÖRSYSTEME | HÖRSCHUTZ



FÜR BESTES HÖREN UND VERSTEHEN



Phonak
Audéo™ R Infinio



DAS HÖRHAUS

FILIALE SCHIERLING | Hauptstr. 3

✉ schierling@das-hoerhaus.de

☎ 09451 9486239

Mo, Mi, Fr 9-13 | 14-18 h, Do nach Vereinbarung

ÜBER 30-MAL IN IHRER REGION

WWW.DAS-HOERHAUS.DE



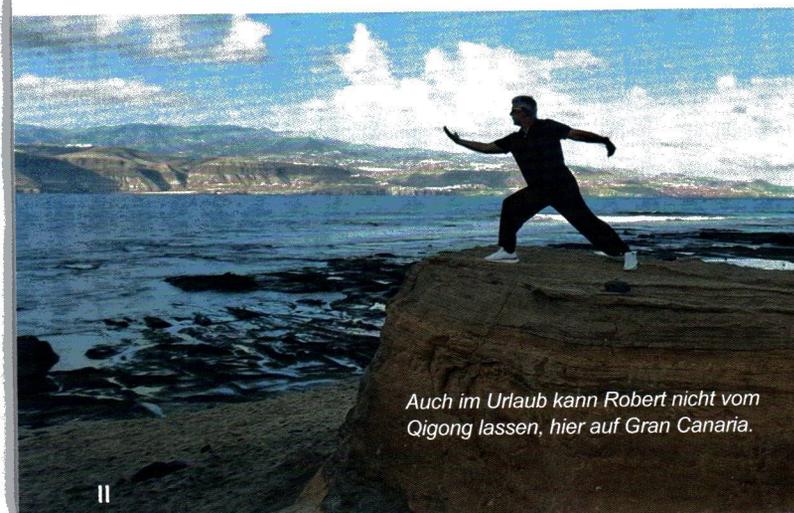
Robert bietet „Qigong an kraftvollen Orten“ an, hier vor St. Georg in Schierling.

„Ich bin ein Buddha“

Mittwochmorgen um 8.30 Uhr in der Volkshochschule Langquaid: In einem Übungsraum haben sich zehn Menschen in einem Sitzkreis zusammengefunden. Darunter ist Robert Engel, der Kursleiter. Eine Frau kommt schon vor Beginn mit einer Übersicht von Qigong-Figuren zu ihm. Ihr haben sich beim Üben zuhause einige Fragen aufgedrängt. Als alle angekommen sind, sucht sich jeder einen Platz und blickt nach vorne, wo Robert ein musikalisches Mantra anschaltet. Die frische Luft wird durchzogen von einem Räucherstäbchen-Aroma. Robert schlägt gegen einen Gong, der Klang hallt noch zwei Sekunden durch den Raum. Als er ausgeklungen ist, sagen alle im Chor: „Amitofu“. Robert übersetzt: „Das bedeutet: 'Ich bin ein Buddha.' Oder für uns Westliche übersetzt: In jedem von uns wohnt etwas Göttliches.“ Anschließend geht es los mit den Übungen im Stehen. Eineinhalb Stunden lang sammeln die Teilnehmer Energie, danach werden sie wieder in ihren Alltag entsandt. Doch worum geht es beim Qigong eigentlich?

Arbeit mit dem Qi

Qigong (gesprochen: Tschì-Gung) ist eine Meditationsform, bei der man durch achtsame körperliche Übungen mit langsamen Bewegungen sein Inneres beruhigt und harmonisiert. Es stammt aus China und hat eine über 2000 Jahre lange Geschichte. Wörtlich übersetzt bedeutet 气功 entweder „Arbeit mit dem Qi“ oder „Fähigkeit, mit dem Qi umzugehen“. Das 气 ist dabei die Energie, die jedem Menschen innewohnt. Es unterteilt sich einerseits in Vorhimmel-Qi, über das jeder Mensch schon bei Geburt verfügt, im Laufe des Lebens allerdings durch Stress und Krankheiten verbraucht wird. Das Ergebnis kann man in unserer Gesellschaft vielfältig beobachten: Burnout, Depressionen, psychosomatische Störungen. Daher sollte man seine Energiespeicher immer wieder mit Nachhimmel-Qi auffüllen. Dieses gewinnt man unter anderem durch eine regelmäßige Qigong-Praxis.



Auch im Urlaub kann Robert nicht vom Qigong lassen, hier auf Gran Canaria.

Shaolin-Qigong

Eine Strömung des Qigong, die Robert neben anderen praktiziert, nennt sich Shaolin-Qigong. Shaolin-Mönche leben in buddhistischen Klöstern und haben für ihr besonders hartes körperliches Training und ihre mentale Stärke Berühmtheit erlangt, zum Beispiel wenn sie sich auf spitze Speere legen oder Bretter mit der bloßen Hand zerschlagen. Auch diese Mönche praktizieren Qigong. Denn während Gongfu, auch Kungfu geschrieben, als äußere Kampfkunst gilt, ist Qigong eine innere Kampfkunst, die die inneren Kräfte stärkt.



Robert bekommt von seinem Meister Shi Xinggui, Shaolin-Mönch in der 32. Generation, ein Zertifikat überreicht.

Zucken vor lauter Energie

Die Wirkung ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Robert erklärt, wie er das Qi wahrnimmt: „Ich merke, dass es bei mir manchmal an bestimmten Körperstellen zuckt vor lauter Energie. Außerdem sind meine Meridiane, die Bahnen, in denen das Qi fließt, nach dem Qigong viel freier. Ich fühle mich

danach energetisierter, aber dennoch ruhiger und mehr in meiner Mitte.“ Ganz wichtig sei ihm aber, dass der Geist das Qi lenke und nicht anders herum. Daher hänge bei dieser Meditationsform viel von dem Ausmaß ab, in dem sich der Einzelne darauf einlässt. Jeder habe seinen eigenen Qigong-Weg zu absolvieren.



Diese Figur heißt: „Aus erhabener Perspektive Sonne und Mond betrachten“

Probieren Sie es selbst!

Wenn Sie selbst einmal testen wollen, ob Sie einen energiereichen Punkt erspüren können, gibt es eine Einstiegerübung: Schließen Sie Ihre Augen, drehen Sie Ihre Handfläche zu sich und streichen Sie mit dem rechten Zeigefinger über die Handfläche. Versuchen Sie dabei zu erspüren, ob es einen Punkt gibt, der besonders energiereich ist. Die Auflösung gibt es auf der nächsten Seite.

Qigong gegen Kopfschmerzen

Roberts Weg zum Qigong ist nicht geradlinig verlaufen. Ursprünglich stammt er aus München, wo er Gefallen an der Jugendarbeit und dem Ministrantendienst findet. Auch deswegen entscheidet er sich für den Beruf des Gymnasiallehrers. Er unterrichtet Biologie und Chemie. Er unterrichtet lange in Penz-



Viele spüren an dieser Stelle den sogenannten Laogong-Punkt, der in der Abbildung eingezeichnet ist. Robert mahnt aber davor, enttäuscht zu sein, sollte man ihn nicht genau dort oder noch gar nicht spüren. Das Qi sei eben sehr individuell und manchmal möchte es erst durch regelmäßige Praxis geweckt werden.

berg nahe Bad Tölz und in Dießen am Ammersee. Dort bereiten ihm der Stress in der Schule und der Föhn der Alpen immer wieder Kopfschmerzen. In dieser Zeit kommt er zum ersten Mal mit Qigong in Kontakt. „Tatsächlich waren meine Kopfschmerzen nach einer halben Stunde Qigong einfach weg“, erinnert er sich. Dennoch hört er nach mehreren Kursen mit der Meditation wieder auf, als er ein wirksames Mittel gegen Migräne bekommt. Nachfolgend besucht er mehrere schamanische Kurse und lässt sich zum schamanischen Berater ausbilden.

Unterricht bei einem Shaolin-Mönch

Nach Schierling ist er vor zehn Jahren gezogen, als er an der Universität Regensburg als Chemiedidaktiker gearbeitet hat. Nach Stationen an Gymnasien in Straubing und Ergolding hat für Robert der Berufsstress überhandgenommen. Mehrere schwere chronische Erkrankungen brachten das Fass zum Überlaufen. „Ein halbes Jahr bin ich lethargisch auf der Couch



Robert bei einem Schauversuch am Ammersee-Gymnasium 2007



Mit der Kursgruppe Qigong im Park in Regensburg



Robert und sein Lehrer Prof. Sui Qingbo vom Laoshan-Zentrum für Lebenspflege beim Üben im Kloster Plankstetten 2023

gesessen. Mein Kopf wollte, aber mein Körper konnte sich nicht bewegen. In dieser Zeit habe ich zum Qigong zurückgefunden. Sieben Stunden am Tag konnte

ich Qigong machen und mit jedem Mal ging es mir besser. Ich habe bei einem Shaolin-Mönch einen Ausbildungskurs belegt. Wenn ich drei Jahre zurückblicke, bin ich mit meiner gesundheitlichen Entwicklung und der Rückkehr zu einem stabileren Leben sehr zufrieden. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich Qigong für chronisch Kranke nur empfehlen.“

Kursangebot

Weil er sein ganzes Leben lang mit Leib und Seele Lehrer gewesen ist, fällt es ihm aber schwer, nach seiner Pensionierung ganz davon loszulassen. Und so entscheidet er sich dafür, sich zum Qigong-Lehrer ausbilden zu lassen. Seit 2023 gibt er mit viel Freude und Engagement in Schierling und Langquaid Kurse unter dem Namen „Spirit of Qi – Qigong im Tal der großen Lauer“. Von Zeit zu Zeit veranstaltet er auch einmalige Workshops oder trifft sich mit Interessierten an kraftvollen Orten in freier Natur, um dort gemeinsam Qigong zu praktizieren. Auch für schulische oder betriebliche Gesundheitsförderung bietet seine Qigong-Schule passende Workshops an.

Da Robert bietet ein komplettes Programm.

Für seine herzliche Unterrichtsweise erntet Robert unter den Langquaid Kursteilnehmern nur Lob. Gerhard Mudrak erzählt, wie er zum Qigong gekommen ist: „Anfangen hab ich wegen meines Rückens, da hatte ich immer



**INVENTUR-
ABVERKAUF**
WIR SCHAFFEN PLATZ FÜR NEUES!
20. Dez - 04. Jan



**MÖBEL
KLINGL**
Straubinger Straße 36
84066 Mollersdorf - Pfaffenberg
Tel.: 08772 / 5588
www.moebel-klingl.de

SPIRIT OF QI – QiGong-Termine

Beginner und leicht Geübte Geübte und Wiedereinsteiger

QIGONG AM MORGEN - VHS Langquaid		
	Mittwoch - 09:45-11:00 Uhr	08.01.25 (A) 11 x
		30.04.25 (B) 10 x
QIGONG AM VORMITTAG - VHS Langquaid		
	Mittwoch - 11:15-12:30 Uhr	08.01.25 (A) 11 x
		30.04.25 (B) 10 x
QIGONG AM MORGEN - VHS Ergoldsbach		
	Donnerstag - 08:30-10:00 Uhr	09.01.25 (A) 10 x
		08.05.25 (B) 8 x
QIGONG IM SITZEN - VHS Ergoldsbach		
	Donnerstag - 10:15-11:15 Uhr	09.01.25 (A) 10 x
		08.05.25 (B) 8 x
QIGONG AM ABEND - VHS Langquaid		
	Donnerstag - 18:30-20:00 Uhr	09.01.25 (A) 11 x
		08.05.25 (B) 8 x
QIGONG AM ABEND – bei Physio Vogl in Schierling		
	Freitag - 18:00-19:00 Uhr	10.01.25 (A) 11 x
		02.05.25 (B) 10 x

QIGONG IN FREIER NATUR von April bis Juli 2025 vsl. Termine			
	QiGong im Park	Regenstau, Lehrgarten	Mi. 18:00-19:30
	QiGong an Kraftorten	Schierling, Langquaid	Sa. 18:00-19:30
	QiGong im Kurpark	Bad Abbach	Di. 18:30-19:30

SAMSTAG-WORKSHOPS	VHS Langquaid	Geiselhöring Raum & Zeit am Wirtsberg	
	Im Winter zur Ruhe kommen	14.12.24 09:00-12:30	30.11.24 13:30-17:00
	Den Frühling wecken	22.03.25 09:00-12:30	29.03.25 09:00-13:00
	Den Sommer feiern	28.06.25 09:00-12:30	12.07.25 09:00-13:00
	Im Herbst loslassen	11.10.25 14:00-17:30	27.09.25 14:00-18:00
	Im Winter zur Ruhe kommen	13.12.24 14:00-17:30	06.12.25 14:00-18:00
SCHNUPPERKURS QIGONG - VHS Langquaid			
	im Juli 2025	Sa. 05.07.25	10:00-12:00

Hinweise zur Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf der Webseite von SPIRIT OF QI: www.engelundengel-beratungen.de/qigong/kurse

AUTOZormeier GmbH



Gebersdorf 20
84056 Rottenburg
Tel. 08785 264
www.auto-zormeier.de



- Achsvermessung
- Inspektionen aller Marken nach Herstellerangaben
- Klimageservice
- Reifenservice
- Elektrik und Elektronik
- Unfallinstandsetzung
- Standheizung
- Fahrzeugdiagnose

Toyota Vertragspartner
und Autofit Partner
Neu- und Gebrauchtfahrzeuge

Probleme. Seit i Qigong mach, hab ich viel weniger Schmerzen. Bei schönem Wetter mach ich die Übungen im Garten. Der Robert bietet a komplettes Programm, sodass ma danach voller Energie in den Tag geht.“ Seine Frau Silvia Mudrak nimmt ebenfalls am Kurs teil. Ihr gefällt vor allem die Einstellung, die Robert seinen Schützlingen vermittelt. „Ma muss schauen, dass es einem selber gut geht und, dass einem das Qigong Spaß macht. Des bringt der Robert gut rüber.“

Für manche ist es schon der dritte Qigong-Kurs, den sie besuchen. Gerlinde Faulhaber zeigt sich motiviert: „Es ist so beruhigend. I machs heid Nachmittag daheim glei nomol.“

Entspannt in den Tag

Robert beendet seinen Kurs mit einem erneuten Gong und entlässt seine Kursteilnehmer wieder in ihren Alltag. Er gibt ihnen allerdings eine wichtige Botschaft mit, die alle mit ihren Händen auf dem Herzen gemeinsam wiederholen: „Ich liebe meinen Körper, mein Körper liebt mich. Ich liebe meine Seele, meine Seele liebt mich. Ich liebe meinen Geist, mein Geist liebt mich.“ Die LabertalGschichten wünschen Robert und seinen Schülern auch weiterhin viel Freude am Qigong, besinnliche Stunden und bedanken sich recht herzlich für das Gespräch und die Möglichkeit, Qigong selbst einmal auszuprobieren und seinem Qi nachzuspüren.

Interesse bekommen?

So können Sie Robert erreichen:

KONTAKT ZU SPIRIT OF QI

ROBERT K. ENGEL

Wilhelm-Busch-Str. 4, 84069 Schierling
www.engelundengel-beratungen.de/qigong
spirit-of-qi@gmx.de Tel. 01578 -3334445
Instagram: @spirit-of-qi



ke

katharina ebner
haare + mehr



kellerstr. 1 | 84069 schierling | 09451 698 10 25
www.friseure-ebner.de

Auto Schierling Bauer
Meisterwerkstatt ohne Markenbindung

Unfallinstandsetzung Kundendienst aller Fahrz.
Reifen Service Oldtimer Restauration
Ankauf - Verkauf Ersatzteile und Zubehör



Eggmühler Straße 24 • 84069 Schierling
Telefon (0 94 51) 9 40 90 • Funktel. (01 72) 8 02 85 90
www.Auto-Bauer-Schierling.de • auto-bauer@t-online.de