



Mit Drachen  
durch das Jahr  
2024

龍  
年

DRACHENKALENDER

年 二 二  
四 〇 2024

春 *chūn xiǎo*

## 晓 Frühlingserwachen

(孟浩然 Meng Haoran)

花	夜	处	春
落	来	处	眠
知	风	闻	不
多	雨	啼	觉
少	声	鸟	晓
。	，	。	，

*chūn mián bù jué xiǎo chù chù wén tí diǎo*  
*yè lái fēng yǔ shēng huā là zhī duō shǎo*

Im Frühjahrsschlaf bemerke ich den Morgen nicht,  
 Überall ist das Geschrei der Vögel zu vernehmen.  
 In der Nacht hörte ich den Klang von Wind und Regen,  
 Wie viele Blüten wohl gefallen sind, frage ich mich.

三  
 二日 月 02.03.



QIGONG

## Baumumarmung

Stehe aufrecht und entspannt, die Füße schulterbreit auseinander. Hebe langsam die Arme seitlich an, als würdest du Äste ausbreiten. Drehe deinen Oberkörper nach rechts und nach links.

Atme dabei langsam und tief ein und aus, um die Lebensenergie Qi zu aktivieren. Diese Übung unterstützt den Energiefluss im Leber- und Gallenblasenmeridian und fördert das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

三  
三日月 03.03.



DRACHENZEICHNUNG

OVS Herderplatz Österreich

三月  
四日 04.03.



## 梯龙 田脊 Longji-Reisterrassen

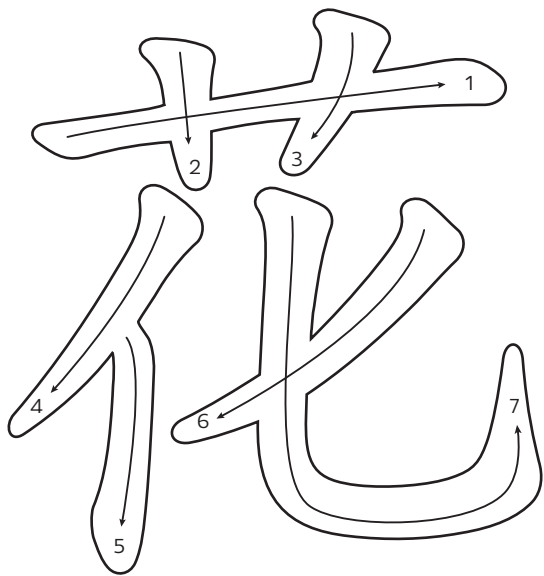
Etwa 100 km nördlich von Guilin liegen die berühmten 龙脊梯田, **lóngjǐ tītíán, die Longji-Reisterrassen**. Die scheinbar endlosen Reihen von Reisfeldern auf den terrassierten Berghängen ähneln dem Rückgrat eines Drachen, daher auch der Name „Drachentrücken“. Im März werden die Terrassen vor Beginn der Pflanzung mit Wasser geflutet. Ein atemberaubender Anblick!

三  
五月 05.03.



(huā)

花 Blume



三  
八月 08.03.



YIN YANG

## Herz-Kreislauf-Meditation

Visualisiere dein Herz als Sonne (Yang)  
und deine Lunge als Mond (Yin), die sich  
im Rhythmus deines Atems bewegen.



三  
九日 月 09.03.



## 醫 TCM

Stärke deine **Milz** und deinen **Magen** mit leicht verdaulichen Nahrungsmitteln wie Reis und Gemüsesuppen. Reduziere den Konsum von Rohkost.







播下种子需慎重，  
谨记春日播种必丰收。

*Bō xià zhǒng zi xū shèn zhòng,  
jǐn jì chūn rì bō zhǒng bì fēng shōu.*

Säe mit Sorgfalt und bedenke,  
dass Frühlingsaat reiche Ernte bringt.



三  
月  
十一日  
11.03.



FESTE

桃  
花  
节

## Pfirsichblütenfest

Beim **Pfirsichblütenfest** in Suzhou feiert man die Schönheit der blühenden Pfirsichblüten in den Parks und Gärten der Stadt. Während des Festivals gibt es zahlreiche Veranstaltungen wie Konzerte, Ausstellungen, Wettbewerbe und Feuerwerke.



三  
月  
十三日  
13.03.



DU BIST DRAN

# Naturtagebuch

Halte fest, welche Veränderungen in der Natur du beobachtest. Zeichne Blumen, Vögel oder andere Frühlingsboten.

十五日 三月 15.03.



## Chinesische Drachen

Chinesische Drachen haben eine lange, schlangenartige Gestalt mit oft markanten Köpfen, großen Augen, Hörnern, Barteln und Klauen. Anders als westliche Drachen sehen sie meist freundlich aus.



KALLIGRAFIE

(xǐng)

醒 Erwachen

醒

三  
十九日 月 19.03.



# 春 Frühlings- 分 Tagundnachtgleiche

Tag und Nacht sind heute gleich lang. Zu Frühlingsbeginn erwacht die Natur und gilt als Beginn für landwirtschaftliche Aktivitäten.



三  
二十一日 月 21.03.



六  
六  
六 666

Die Zahl 6 (六 „liù“) klingt auf Chinesisch ganz ähnlich wie das Wort für „super“ oder „großartig“. Daher wird **der Begriff „666“** oft verwendet, um Begeisterung oder Zustimmung auszudrücken.



豆麻 *má pó dòu fǔ*

## 腐婆 Mapo Tofu

Ein würziges Tofu-Gericht aus der Sichuan-Küche, bekannt für sein feuriges Aroma und die gelungene Ausgewogenheit von Schärfe und Umami. Unbedingt probieren!





WUSSTET IHR

## Digital Detox Camps

Um Jugendliche von exzessivem Internetgebrauch abzuhalten, gibt es in China spezielle Camps für „Digital Detox“.

二十日九日 月 三 29.03.



MANDALA



三  
三十日 月 30.03.