

Qigong Yangsheng

Lehrsystem Prof. Jiao Guorui

Qigong ist der aktive Teil der traditionell chinesischen Medizin, der Weg des eigenen Übens um Gesunderhaltung und Heilung.

Qigong Yangsheng bedeutet:
Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens.

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Sie umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und Übungen der Konzentration. Die Übungen lassen sich an die individuellen Bedingungen anpassen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten angewandt werden.

Die 8 Brokatübungen

sind eine seit dem Altertum bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Sie besteht aus 8 einzelnen Übungsabschnitten. "Brokat" ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Hierdurch wird Freude und Achtung für die Übungen zum Ausdruck gebracht.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die Ursprünge dieser Bewegungsfolge lassen sich bis in die Tang-Dynastie (618-907 u. Z.) zurückverfolgen. Bei diesen Übungsformen werden schwerpunktmäßig Natur- und Tierbilder körperlich ausgedrückt. Die Bewegungen wirken harmonisierend und ausgleichend. Sie spiegeln deutlich die Lebensprinzipien von Öffnen und Schließen

Das Spiel der 5 Tiere

Die Wurzeln dieses Übungssystems reichen bis in die Anfänge der chinesischen Kultur, als die Menschen begannen, Tiere in ihrer Bewegung nachzuahmen, um dadurch an dieser Kraft teilzuhaben. Das Spiel der 5 Tiere zeichnet sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus.

Martha Bank
Qigong - Kursleiterin

Seit 1990 übe ich Qigong.

Dozentin bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Meine Lehrtätigkeit als Qigong-Kursleiterin umfasst u. a. Kurse in Universitäten, Schulen, Arztpraxen, Krankenhäusern, Seniorenzentren, Firmen, Gesundheitszentren und verschiedenen Bildungseinrichtungen.



Martha Bank / Alpenerstr. 28 / 50825 Köln
0221-550 77 76 / martha.bank@freenet.de
www.qigong-martha-bank.de

Q I G O N G Y A N G S H E N G



Martha Bank / Juli - Dezember 2019

KURSE DER MEDIZINISCHEN GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG E.V.:

Die 8 Brokatübungen / Martha Bank 038
Fr.-So., 5.7.-7.7. / Wiederholung / B3

Kung-fu - zwischen Kampf und Kunst: Philosophische Grundlagen der chinesischen Kampfkunst
Vortrag von Karl-Heinz Pohl 409
Sa., 6.7., 18:30 Uhr

Die 8 Brokatübungen / Martha Bank 048
Mi.-So., 21.8.-25.8. / Vertiefung / B4

**Die Drei Reiche von Luo Guanzhong
Das chinesische Nationalepos**
Vortrag von Eva Schestag, Sinologin 408
Sa., 24.8., 18:30 Uhr

**Psychotherapeutische Aspekte des Qigong
am Beispiel des Spiels der 5 Tiere**
Claus Fischer, Micheline Schwarze 309
Fr.-So., 13.9.-15.9. / Fortbildung

Das Spiel der 5 Tiere / Martha Bank 063
Sa.-Mi., 19.10.-23.10. / Vertiefung / T6

**Phänomene der Zeit in
chinesischen Praktiken der Lebenspflege**
Vortrag von Gisela Hildenbrand 410
Di., 22.10., 18:30 Uhr

Qin 琴-Konzert mit Li Hechun 701
Lutherkirche, Reuterstraße 11, 53113 Bonn
Mi., 23.10., 19:00 Uhr

Ein **Film** von Adeline Herrou: **Meister Feng –
Ein daoistischer Mönch im heutigen China** 420
Lutherkirche, Reuterstraße 11, 53113 Bonn
Sa., 9.11., 19:00 Uhr

Pipa 琵琶-Konzert mit Tang Hua 702
Argelanderstr. 33., 53115 Bonn
So., 17.11., 19:00 Uhr

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

EINZELSTUNDE: 60,- €

WÖCHENTLICHE KURSE:

Die 8 Brokatübungen
montags: 17:00-18:30 Uhr
2.9.-2.12. / 12 Termine / 204,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
dienstags 18:15-19:45 Uhr
3.9.-3.12. / 12 Termine / 204,-€

Die 8 Brokatübungen
dienstags 20:00-21:30 Uhr
3.9.-3.12. / 12 Termine / 204,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
mittwochs 9:45-11:15 Uhr
4.9.-4.12. / 12 Termine / 204,-€

Qigong im Takufeld / Neiyanggong:
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
5.9., 12.9., 19.9., 26.9. / 4 Termine / 50,-€
Treffpunkt im Takufeld



MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:
Qigong meets Art
Dienstag., 25.10. 11:00-16:00 Uhr
Universitätsstr. 100, 50674 Köln

Wenn nicht anders ausgeschrieben, dann finden alle Kurse, Vorträge und Veranstaltungen im Nachbarschaftshaus in der Ansgarstr. 5 in Köln-Ehrenfeld statt.

BILDUNGSURLAUB:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus
Mo., 16.12.-Freitag, 20.12.
www.burg-fuersteneck.de
Bildungsurlaub auf der Burg Fürsteneck **2020:**
23.3.-27.3. und 7.12.-11.12.

kostenloser Einführungsabend:

Ich lade Sie ein, durch Vortrag und Beispiele einen Einblick in das Qigong Yangsheng von Jiao Guorui zu gewinnen.

Freitag, 15. November 2019 / 19:00 Uhr

Im Anschluss, ab 20:30 Uhr:

Zeichen und Wunder:

Michael Kothes trifft Rainer Kloubert

Gemeinsames Radiohören



FERIENWOCHEN:

Sommerferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo., 15.7.- Fr., 19.7., 10:00-12:00 Uhr
dieser Kurs findet bei gutem Wetter
im Takufeld statt.

Herbstferienwoche:

Die 8 Brokatübungen
Mo., 14.10. - Fr., 18.10., 10:00-12:00 Uhr

Weihnachtsferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo., 23.12. - Fr., 27.12., 10:00-12:00 Uhr

pro Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€

IN DER REGEL WERDEN DIE KURSE
VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.
QUEREINSTIEG NACH ABSPRACHE MÖGLICH.
BEI ALLEN PREISEN SIND ERMÄßIGUNGEN
SOWIE RATENZAHLUNG MÖGLICH.