

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 praktiziere ich Qigong.

Dozentin 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 / Januar – Juli 2020

Kurse der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

Führung im Museum für Ostasiatische Kunst: „Trunken an Nüchternheit. Wein und Tee in der chinesischen Kunst“

Caroline Stegmann-Rennert, M.A.
Fr., 10.1., 15:00-16:00 Uhr
Universitätsstr. 100, 50674 Köln

Youfagong - Methode der induzierten Bewegung

Gisela Hildenbrand, Martha Bank / Y1 005
Fr.-So., 24.1.-26.1. / Einführung (Blockkurs nur mit Y2)

15 Ausdrucksformen / Martha Bank

Sa./So., 29.2./1.3. / Einführung / F1 010

Youfagong - Methode der induzierten Bewegung

Sandra Willeboordse, Martha Bank / Y2 020
Fr.-So., 3.4.-5.4. / Einführung 2

Qigong meets Art

Fr., 8.5., 11:00-16:00 Uhr
Caroline Stegmann-Rennert, Martha Bank
*Museum für Ostasiatische Kunst
Universitätsstr. 100, 50674 Köln*

15 Ausdrucksformen / Doris Palm

Sa./So., 9.5./10.5. / Einführung / F2 030

Aufbaukurs 2 / Elisabeth Friedrichs, Hanne-Doris Lang

Do.-So., 4.6.-7.6. / Tagungs- und Gästehaus St. Georg,
Rolandstr. 61, 50677 Köln 033

Brecht sucht nach dem Weg und findet Laozi

Fr., 5.6., 18:30 Uhr 408
Vortrag von Michael Friedrichs
Tagungs- und Gästehaus St. Georg, Rolandstr. 61, Köln

15 Ausdrucksformen / Martha Bank

Fr.-So., 19.6.-21.6. / Wiederholung / F3 037

Von Wasser, Wind und Wolken in chinesischer Lebenspflege und Kultur

Sa., 20.6., 18:30 Uhr 409
Vortrag von Gisela Hildenbrand

Wöchentliche Kurse:

Die 8 Brokatübungen

montags 17:00-18:30 Uhr
13.1.-30.3. / 10 Termine / 170,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

dienstags 18:15-19:45 Uhr
14.1.-31.3. / 10 Termine / 170,- €
21.4.-23.6. / 9 Termine / 153,- €

Die 8 Brokatübungen

dienstags 20:00-21:30 Uhr
14.1.-31.3. / 10 Termine / 170,- €
21.4.-23.6. / 9 Termine / 153,- €

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

mittwochs 9:45-11:15 Uhr
15.1.-18.3. / 10 Termine / 170,- €
22.4.-24.6. / 10 Termine / 170,- €

Qigong im Takufeld:

Die 8 Brokatübungen:

montags 17:00-18:00 Uhr
27.4.-22.6. / 8 Termine / 100,-€

Neiyanggong

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
23.4.-25.6. / 8 Termine / 100,-€
Treffpunkt im Takufeld in Köln-
Ehrenfeld

EINZELSTUNDE: 60,- €

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

Ferienwochen:

Osterferienwoche

Die 8 Brokatübungen
Mo.-Fr., 6.4.- 10.4., 10:00-12:00 Uhr

Sommerwoche

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo.-Fr., 29.6.- 3.7., 10:00-12:00 Uhr
dieser Kurs findet bei gutem Wetter
im Takufeld statt.

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.

Bildungsurlaub:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus
Mo.-Fr., 23.3.- 27.3.
Mo.-Fr., 7.12.- 11.12.
www.burg-fuersteneck.de

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Indito, Bonn

Mo.-Fr., 6.7.-10.7.
Mo.-Fr., 14.12.- 18.12.
<https://indito.de>

