

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 2020

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

Übungstage für die 8 Brokatübungen und zum Spiel der 5 Tiere im Kloster Drübeck (Harz) 041
Für Tn mit Vorkenntnissen der Methoden
Do.-So., 16.7.-19.7.

Die 15 Ausdrucksformen / Martha Bank 044
Mi.-So., 5.8.-9.8. / Vertiefung / F4

6-Laute-Methode / Martha Bank 059
Sa./So., 26.9.-27.9. / Einführung / L1

Fachbegriffe des Qigong Yangsheng und Übungen aus den 15 Ausdrucksformen 314
Martina Darga / Franziska Gisin
Sa./So., 14.11.-15.11. / für Tn mit Vorkenntnissen der 15 Ausdrucksformen

Das Spiel der 5 Tiere (Bär und Kranich) 811
Sa.-So. 5.12.-6.12. Haus Hainstein/ Eisenach

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

Qigong meets Art
Freitag, 14.8. / 11:00-16:00 Uhr
Freitag, 25.9. / 11:00-16:00 Uhr
Universitätsstr. 100, 50674 Köln

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

WÖCHENTLICHE KURSE:

Online-Angebot am Montag:
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong montags: 18:30-20:00 Uhr
24.8.-30.11. / 12 Termine / 204,-€
(nicht am 7.9., 12.10., 19.10.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong dienstags 20:00-21:30 Uhr
25.8.-1.12. / 12 Termine / 204,-€
(nicht am 8.9., 13.10., 20.10.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong mittwochs 9:45-11:15 Uhr
26.8.-2.12. / 12 Termine / 204,-€
(nicht am 9.9., 14.10., 21.10.)

Qigong im Takufeld / Das Spiel der 5 Tiere donnerstags 18:30-19:30 Uhr
17.9., 24.9., 1.10. / 3 Termine / 40,-€
Treffpunkt im Takufeld



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
Indito, Bonn
Mo.-Fr., 06.07.-10.07.
Mo.-Fr., 14.12.- 18.12.
<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus
Mo.-Fr., 07.09.-11.09.
Mo.-Fr., 07.12.- 11.12.
www.burg-fuersteneck.de

FERIENWOCHEN:

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

Herbstferienwoche:
Die 8 Brokatübungen
Mo., 12.10. - Fr., 16.10., 10:00-12:00 Uhr

Weihnachtsferienwoche:
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo., 21.12. - Fr., 25.12., 10:00-12:00 Uhr

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

EINZELSTUNDE: 60,- €

