

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

Dozentin bei der Medizinischen Gesellschaft für
Qigong Yangsheng

Q I G O N G
Y A N G S H E N G
Lehrsystem Prof. Jiao Guorui



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

Martha Bank / Januar – Juli 2021

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

- Das Spiel der 5 Tiere** (Bär und Kranich) 011
Sa.-So. 6.2.-7.2. / Einführung T1
- Das Spiel der 5 Tiere** (Tiger und Hirsch) 016
Sa.-So. 13.3.-14.3. / Einführung T2
Claudia Confal
- Das Spiel der 5 Tiere** (Affe) 022
Sa.-So. 24.4.-25.4. / Einführung T3
- Das Spiel der 5 Tiere** (Bär und Kranich) 030
Fr.-So. 28.5.-30.5. / Wiederholung T4
Barbara Majowski
- Das Spiel der 5 Tiere** (Tiger, Hirsch und Affe) 037
Fr.-So. 2.7.-4.7. / Wiederholung T5
- Das Spiel der 5 Tiere** 048
(Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe)
Mi.-So. 11.8.-15.8. / Vertiefung T6

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

Je nach aktueller Situation finden die Kurse Online oder im Nachbarschaftshaus in der Ansgarstr. 5 in Köln-Ehrenfeld statt.

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

Qigong meets Art

Universitätsstr. 100, 50674 Köln

Termine werden noch bekannt gegeben

<https://museum-fuer-ostasiatische-kunst.de/Programm>

WÖCHENTLICHE KURSE:

Online-Angebot am Montag:

Die 8 Brokatübungen

montags: 18:30-20:00 Uhr

11.1.-22.3. / 9 Termine / 153,-€

(nicht am 15.2. und am 1.3.)

12.4.-28.6. / 11 Termine / 187,-€

(nicht am 24.5.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

dienstags 20:00-21:30 Uhr

12.1.-23.3. / 9 Termine / 153,-€

(nicht am 16.2. und am 2.3.)

13.4.-29.6. / 11 Termine / 187,-€

(nicht am 25.5.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

mittwochs 9:45-11:15 Uhr

13.1.-24.3. / 10 Termine / 170,-€

(nicht am 3.3.)

14.4.-30.6. / 12 Termine / 204,-€

Qigong im Takufeld

Die 8 Brokatübungen

freitags 17:00-18:00 Uhr

16.4.-18.6. / 8 Termine / 80,-€

(nicht am 21.5. und am 4.6.)

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., 12.7.-16.7.

Mo.-Fr., 13.12.- 17.12.

<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus

Mo.-Fr., 1.3.-5.3.

Mo.-Fr., 6.12.-10.12.

www.burg-fuersteneck.de



FERIENWOCHEN:

Osterferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo., 29.3.- Fr., 2.4., 10:00-12:00 Uhr

Sommerferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo., 5.7.- Fr., 9.7., 10:00-12:00 Uhr

Dieser Kurs findet bei schönem Wetter im Takufeld statt.

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

EINZELSTUNDE: 60,- €
