

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 2022

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

Die 8 Brokatübungen 003
Sa.-So. 22.1.-23.1. / Einführung B1

Youfagong 006
Fr.-So. 11.2.-13.2. / Y2
Sandra Willeboordse, Martha Bank

Die 8 Brokatübungen 010
Sa.-So. 12.3.-13.3. / Einführung B2

Die 8 Brokatübungen 017
Fr.-So. 6.5.-8.5. / Wiederholung B3
Claudia Confal

Pfahlübungen und Das Spiel der 5 Tiere 024
Sa.-So. 21.5.-22.5. / Übungstage / PTÜ
Edeltraud Rohrmoser

Die 8 Brokatübungen 031
Mi.-So. 6.7.-10.7. / Vertiefung B4

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 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong montags: 18:00-19:30 Uhr
17.1.-28.3. / 10 Termine / 170,-€
(nicht am 28.2.)
25.4.-20.6. / 8 Termine / 153,-€
(nicht am 6.6.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong dienstags: 18:00-19:30 Uhr
18.1.-29.3. / 10 Termine / 170,-€
(nicht am 1.3.)
26.4.-21.6. / 9 Termine / 153,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong mittwochs: 9:45-11:15 Uhr
19.1.-30.3. / 11 Termine / 187,-€
27.4.-22.6. / 9 Termine / 153,-€

Qigong im Takufeld
Die 8 Brokatübungen
freitags 17:00-18:00 Uhr
6.5.-1.7. / 8 Termine / 100,-€
(nicht am 17.6.)
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. 18.7.-22.7.
Mo.-Fr. 5.12.- 9.12.
<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus
Mo.-Fr. 4.4.-8.4.
Mo.-Fr. 12.12.-16.12.
www.burg-fuersteneck.de



FERIENWOCHEN:

Osterferienwoche:
Die 8 Brokatübungen
Mo. 11.4.- Fr. 15.4., 10:00-12:00 Uhr

Sommerferienwoche:
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo. 27.6.- Fr. 1.7., 10:00-12:00 Uhr
Dieser Kurs findet bei schönem Wetter im Takufeld statt.

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

EINZELSTUNDE: 60,- €
