

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 2022

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

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

Summer School für 30 Leute unter 30 Jahren 308
So.-Sa., 7.8.-13.8. / Einführung
Ort: Tagungshaus Mühlrain, Zum Mühlrain 1
34593 Knüllwald-Niederbeisheim
kostenloser Unterricht von Dozentinnen der
Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng
Bewerbung an: info@qigong-yangsheng.de

Emei Methode 044
Sa.-So., 17.9.-18.9. / Wiederholung E2

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:
In Kooperation mit der Medizinischen Gesellschaft für
Qigong Yangsheng e.V.

Qigong meets Art
Mi., 13.07.2022, 11-16 Uhr
Leitung: Caroline Stegmann-Rennert M. A.,
Martha Bank
Universitätsstr. 100, 50674 Köln
Anmeldung: <https://museum-fuer-ostasiatische-kunst.de/Programm>

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., 12.12.- 16.12.
www.burg-fuersteneck.de

WÖCHENTLICHE KURSE:

Online-Angebot am Montag:
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
montags: 18:00-19:30 Uhr
29.8.-28.11. / 12 Termine / 204,-€
(nicht am 3.10. und 10.10.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
dienstags 18:00-19:30 Uhr
30.8.-29.11. / 10 Termine / 170,-€
(nicht am 27.9., 4.10., 11.10. und 1.11.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
mittwochs 9:45-11:15 Uhr
31.8.-30.11. / 12 Termine / 204,-€
(nicht am 5.10. und 12.10.)

Qigong im Takufeld / Methoden aus dem
Lehrsystem Qigong Yangsheng
freitags 17:00-18:00 Uhr
26.8.-16.9. / 4 Termine
Treffpunkt im Takufeld



EINZELSTUNDE: 60,- €

FERIENWOCHEN:

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

Weihnachtsferienwoche,
Hybrid-Veranstaltung (Präsenz und Onlinekurs):
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo., 19.12. - Fr., 23.12., 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.

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