

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 2023

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

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Sa.-So. / 21.1.-22.1. / Einführung F1

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Sa.-So. / 25.2.-26.2. / Einführung F2

Das Spiel der 5 Tiere / Künzell

Fr.-So. / 21.4.-23.4. / Wiederholung T5

Welt Taiji und Qigongtag(e)

Donnerstag, 27. April 19:00 bis 20:00 Uhr

Teil des Online-Auftaktevents

Das Spiel der 5 Tiere

<https://vielfalt-erleben.org/events/das-spiel-der-5-tiere/>

Qigong in der integrativen Onkologie

Sa., 6.5. / Fortbildung

Dr. med. Sandra Willeboordse

Kalligraphie und Qigong

Sa.-So. / 13.5.-14.5. / Fortbildung

Wang Min / Martha Bank

Emei Methode

Sa.-So. / 27.5.-28.5. / Einführung E1

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Sa.-Mi. / 1.7.-5.7. / Vertiefung F4

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

Qigong meets Art

Universitätsstr. 100, 50674 Köln

Freitag, 5.5. / 11-16 Uhr

Caroline Stegmann-Rennert / Martha Bank

<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

16.1.-27.3. / 10 Termine / 170,-€

(nicht am 20.2.)

17.4.-12.6. / 7 Termine / 119,-€

(nicht am 1.5. und nicht am 29.5.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

dienstags 18:00-19:30 Uhr

17.1.-28.3. / 10 Termine / 170,-€

(nicht am 21.2.)

18.4.-13.6. / 9 Termine / 153,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

mittwochs 9:45-11:15 Uhr

18.1.-29.3. / 11 Termine / 187,-€

19.4.-14.6. / 9 Termine / 153,-€

Qigong im Takufeld

aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng:

freitags 17:00-18:00 Uhr

28.4.-26.5. / 4 Termine / 50,-€

(nicht am 5.5.)

einzelne Tage: 15,-€ / *Treffpunkt im Takufeld*

Welt Taiji und Qigongtag(e)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Samstag, 29.4. von 15:00 bis 15:45 Uhr

Rheinpark, Wiese beim Sandspielplatz

Qigong-Flashmob: 16:30 Uhr Bahnhofsvorplatz



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

Melanchthon Akademie, Köln

Mo.-Fr. / 9.1.-13.1.

Mo.-Fr. / 19.6.-23.6.

<https://www.melanchthon-akademie.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Indito, Bonn

Mo.-Fr. / 17.7.-21.7.

Mo.-Fr. / 4.12.- 8.12.

<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus

Mo.-Fr. / 10.7.-14.7.

Mo.-Fr. / 11.12.-15.12.

www.burg-fuersteneck.de

FERIENWOCHEN:

Osterferienwoche:

Die 8 Brokatübungen

Mo.-Fr. / 3.4.-7.4. / 10:00-12:00 Uhr

Sommerferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo.-Fr. / 26.6.-30.6. / 10:00-12:00 Uhr

Dieser Kurs findet bei schönem Wetter im Takufeld statt.

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

EINZELSTUNDE: 60,- €

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

