

## **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 bis Juli 2024

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

- Das Spiel der 5 Tiere** 006  
Sa.-So. / 2.2.-3.2. / T1 / Einführung Bär/Kranich
- Kalligraphie und Qigong** 301  
Sa.-So. / 24.2.-25.2. / Fortbildung  
Wang Min / Martha Bank
- Das Spiel der 5 Tiere** 012  
Sa.-So. / 9.3.-10.3. / T2 / Einführung Tiger/Hirsch  
Gerhard Berger
- Das Spiel der 5 Tiere** 020  
Sa.-So. / 4.5.-5.5. / T3 / Einführung Affe
- Chinesische Medizin** 025  
Sa.-So., 15.6.-16.6. / Fortbildung  
Dr. med. Sandra Willeboordse
- Das Spiel der 5 Tiere** 026  
Fr.-So. / 21.6.-23.6. / T4 / Wiederholung Bär/Kranich  
Gerhard Berger
- Das Spiel der 5 Tiere** 042  
Fr.-So. / 30.8.-1.9. / T5 / Wiederholung  
Tiger/Hirsch/Affe
- Das Spiel der 5 Tiere** 051  
Sa.-Mi. / 19.10.-23.10. / T6 / Vertiefung
- Summer School für Leute unter 30 Jahren** 306  
So.-Fr., 11.8.-16.8. / Einführung  
Kursstipendien für junge Leute  
im Tagungshaus Mühlrain, 30 km südlich von Kassel

Anmeldung: [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)



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** 18:00-19:30 Uhr  
15.1.-18.3. / 9 Termine / 153,-€  
(nicht am 12.2., Rosenmontag)  
8.4.-24.6. / 11 Termine / 187,-€  
(nicht am 20.5.)

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong dienstags** 18:00-19:30 Uhr  
16.1.-19.3. / 9 Termine / 153,-€  
(nicht am 13.2.)  
9.4.-25.6. / 12 Termine / 204,-€

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong mittwochs** 9:45-11:15 Uhr  
17.1.-20.3. / 10 Termine / 170,-€  
10.4.-26.6. / 11 Termine / 187,-€

**Das Spiel der 5 Tiere freitags** 15:00-17:00 Uhr  
26.1., 16.2., 1.3., 22.3., 12.4., 17.5., 14.6.  
7 Termine: 154,-€  
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.

---

**Sa. 27.4.: Welt Taiji- und Qigongtag**

Regionale Informationen werden noch bekannt gegeben

<https://vielfalt-erleben.org/galerie/>

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

**Qigong meets Art**

Universitätsstr. 100, 50674 Köln  
Samstag, 18.5. / 11:15-16:15 Uhr  
Caroline Stegmann-Rennert / Martha Bank  
<https://museum-fuer-ostasiatische-kunst.de/Programm>

BILDUNGSURLAUB:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Melanchthon Akademie, Köln**  
Mo.-Fr. / 8.-12.1.  
<https://www.melanchthon-akademie.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Indito, Bonn**  
Mo.-Fr. / 8.7.-12.7.  
Mo.-Fr. / 9.12.- 13.12.  
<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus**  
Mo.-Fr. / 1.7.-5.7.  
Mo.-Fr. / 2.12.-6.12.  
[www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)



FERIENWOCHEN:

**Osterferienwoche:**

Die 8 Brokatübungen  
Mo.-Fr. / 25.3.-29.3. / 10:00-12:00 Uhr

**Sommerferienwoche:**

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo.-Fr. / 12.8.-16.8. / 10:00-12:00 Uhr

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

---

**EINZELSTUNDE: 60,- €**

---