

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 / Juni – Dezember 2024

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

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

Emei Methode 050
Sa.-So. / 5.10.-6.10. / E2 / Wiederholung
Beginenhof Essen, Goethestr. 63-65

Das Spiel der 5 Tiere 051
Sa.-Mi. / 19.10.-23.10. / T6 / Vertiefung

Das Spiel der 5 Tiere 056
Mi.-So. / 27.11.-1.12. / T6 / Vertiefung
Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung HAG

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de



MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

Qigong meets Art
Universitätsstr. 100, 50674 Köln
Freitag, 28.9. / 11-16 Uhr
Caroline Stegmann-Rennert / Martha Bank
<https://museum-fuer-ostasiatische-kunst.de/Programm>

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
19.8.-18.11. / 12 Termine / 216,-€
(nicht am 14.10. und nicht am 21.10.)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong dienstags 18:00-19:30 Uhr
20.8.-19.11. / 12 Termine / 216,-€
(nicht am 15.10. und nicht am 22.10.)

Die 8 Brokatübungen mittwochs 9:45-11:15 Uhr
21.8.-20.11. / 12 Termine / 216,-€
(nicht am 16.10. und nicht am 23.10.)

Das Spiel der 5 Tiere freitags 15:00-17:00 Uhr
13.9., 11.10. und 15.11.
3 Termine: 72,-€
einzelne Tage: 27,-€

Kursleiter_innen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng bieten an:

Kostenfreies Angebot im Juli und August 2023

donnerstags um 19 Uhr

Gemeinsames Üben im Rheinpark in Köln

Auf der Wiese beim Sandspielplatz

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. / 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



FERIENWOCHEN:

Sommerferienwoche:

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

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

Herbstferienwoche:

Die 8 Brokatübungen
Mo.-Fr. / 14.10.-18.10. / 10:00-12:00 Uhr

Weihnachtswoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo.-Fr. / 16.12.-20.12. / 10:00-12:00 Uhr

pro Woche: 120,-€ / einzelne Tage: 27,-€

EINZELSTUNDE: 70,- €
