

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 2025

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

Die 8 Brokatübungen 006
Sa.-So. / 15.2./16.2. / B1 / Einführung

Die 8 Brokatübungen 016
Sa.-So. / 29.3./30.3. / B2 / Einführung

Youfagong - Methode der induzierten Bewegung 017
Fr.-So., 4.4.-6.4. / Y2 / Einführung
Gisela Hildenbrand / Martha Bank

Die 8 Brokatübungen 022
Fr.-So., 9.5.-11.5. / B3 / Wiederholung
Gerhard Berger

Die 8 Brokatübungen 048
Sa.-Mi., 23.8.-27.8. / B4 / Vertiefung

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong 039
Fr.-So., 5.9.-7.9. / F5 / Vertiefung-Weiterbildung

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de



MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

Qigong meets Art

Universitätsstr. 100, 50674 Köln
Samstag, 12.4. / 11:30-16:30 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

13.1.-7.4. / 11 Termine / 198,-€
(nicht am 3.3., Rosenmontag, und nicht am 10.3.)

28.4.-30.6. / 9 Termine / 162,-€
(nicht am 9.6., Pfingstmontag)

Die 8 Brokatübungen dienstags 18:00-19:30 Uhr
14.1.-8.4. / 11 Termine / 198,-€
(nicht am 4.3. und nicht am 11.3.)
29.4.-1.7. / 10 Termine / 180,-€

Die 8 Brokatübungen mittwochs 9:45-11:15 Uhr
15.1.-9.4. / 12 Termine / 216,-€
(nicht am 12.3.)
30.4.-2.7. / 10 Termine / 180,-€

Das Spiel der 5 Tiere freitags 15:00-17:00 Uhr
24.1., 21.2., 21.3., 23.5., 13.6., 4.7.
6 Termine: 144,-€
einzelne Tage: 27,-€

IN DER REGEL WERDEN DIE KURSE
VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.
QUEREINSTIEG NACH ABSPRACHE MÖGLICH.
BEI ALLEN PREISEN SIND ERMÄßIGUNGEN
SOWIE RATENZAHLUNG MÖGLICH.

Sa. 26.4.: Welt Taiji- und Qigongtag

Regionale Informationen werden noch bekannt gegeben

<https://vielfalt-erleben.org>

BILDUNGSURLAUB:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Melanchthon Akademie, Köln
Mo.-Fr. / 6.1.-10.1.
<https://www.melanchthon-akademie.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
VHS Hamburg
Mo.-Fr. / 10.3.-14.3.
Mo.-Fr. / 20.10.-24.10.
<https://www.vhs-hamburg.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Indito, Bonn
Mo.-Fr. / 7.7.-11.7.
Mo.-Fr. / 1.12.- 5.12.
<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus
Mo.-Fr. / 18.8.-22.8.
Mo.-Fr. / 8.12.-12.12.
www.burg-fuersteneck.de



FERIENWOCHEN:

Osterferienwoche:

Die 8 Brokatübungen
Mo.-Fr. / 14.4.-18.4. / 10:00-12:00 Uhr

Sommerferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo.-Fr. / 11.8.-15.8. / 10:00-12:00 Uhr

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

EINZELSTUNDE: 70,- €
