

## **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

**Das Spiel der 5 Tiere / Berlin** 070  
Sa.-So. / 31.5./1.6. / T3 / Einführung Affe

**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](http://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](http://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,- €**

---