

## **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](http://www.qigong-martha-bank.de)

Martha Bank / Januar bis Juli 2026

KURSE DER MEDIZINISCHEN GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG E.V.:  
Anmeldung: [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Sa., 17.1. / 15:00 bis 18:00 Uhr Online-Einführung

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Sa.-So. / 7.2./8.2. / F1 / Einführung

**Lehrsystem Qigong Yangsheng**  
Fr.-So., 27.2.-1.3. / Vertiefung-Weiterbildung  
Gisela Hildenbrand

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Sa.-So. / 28.3./29.3. / F2 / Einführung  
Petra Maierhöfer

**Studienreise nach China: Beidaihe und Beijing**  
Sa., 16.5.- Sa., 30.5.

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Fr.-So., 12.6.-14.6. / F3 / Wiederholung

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Mi.-So., 26.8.-30.8. / F4 / Vertiefung

**Qigong in der Prävention**  
Sa.-So. 12./13.9. / Fortbildung / Doris Palm

**Das Spiel der 5 Tiere / Bär und Kranich**  
Sa.-So. 26./27.9. / T1 / Einführung / Berlin

**Aufbaukurs 2 / Teil 2**  
Sa.-So., 14./15.11. / A2/2 / Hanne Doris Lang

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:  
**Führung: Pferde in den Künsten Ostasiens**  
Freitag, 6.3. / 15:15-16:15 Uhr

**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  
12.1.-2.3. / 7 Termine / 126,-€  
(nicht am 16.2., Rosenmontag)  
13.4.-6.7. / 10 Termine / 180,-€  
(nicht am 18.5., am 25.5., Pfingstmontag und nicht am 1.6.)

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
**dienstags** 8:30-9:30 Uhr  
14.4.-7.7. / 10 Termine / 120,-€  
(nicht am 19.5., 26.5. und nicht am 2.6.)  
Allerweltshaus, Geisselstr. 3-5, 50823 Köln

**Die 8 Brokatübungen**  
**dienstags** 18:00-19:30 Uhr  
13.1.-3.3. / 8 Termine / 144,-€  
**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
14.4.-7.7. / 10 Termine / 180,-€  
(nicht am 19.5., 26.5. und nicht am 2.6.)

**Die 8 Brokatübungen**  
**mittwochs** 9:45-11:15 Uhr  
14.1.-4.3. / 8 Termine / 144,-€  
**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
15.4.-8.7. / 10 Termine / 180,-€  
(nicht am 20.5., 27.5. und nicht am 3.6.)

**Das Spiel der 5 Tiere**  
**freitags** 15:00-17:00 Uhr  
16.1., 20.2., 10.4., 8.5., 26.6., 10.7.  
6 Termine: 144,-€  
einzelne Tage: 27,-€

**Sa. 25.4.: Welt Taiji- und Qigongtag**  
Regionale Informationen werden noch bekannt gegeben  
<https://vielfalt-erleben.org>

---

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

---

**EINZELSTUNDE: 70,- €**

## BILDUNGSURLAUB:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Melanchthon Akademie, Köln**  
Mo.-Fr. / 5.1.-9.1.  
<https://www.melanchthon-akademie.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**VHS Hamburg**  
Mo.-Fr. / 9.3.-13.3.  
Mo.-Fr. / 19.10.-23.10.  
<https://www.vhs-hamburg.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Indito, Borkum**  
So.-Fr. / 15.3.-20.3.  
**Indito, Bonn**  
Mo.-Fr. / 13.7.-17.7.  
Mo.-Fr. / 30.11.- 4.12.  
<https://indito.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus**  
Mo.-Fr. / 23.3.-27.3.  
Mo.-Fr. / 7.12.-11.12.  
[www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)

## WOCHENENDKURS:

**Neiyanggong**  
**Samstag**, 9.5. / 14:00-18:00 Uhr  
**Sonntag**, 10.5. / 9:00-13:00 Uhr  
Kursgebühr: 100,-€

## FERIENWOCHEN:

**Osterferienwoche:**  
Die 8 Brokatübungen  
Mo.-Fr. / 30.3.-3.4. / 10:00-12:00 Uhr

**Sommerferienwoche:**  
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo.-Fr. / 17.8.-21.8. / 10:00-12:00 Uhr

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