

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 2026

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

WOCHENENDKURS:

Neiyanggong
Samstag, 15.11., 14:00-18:00 Uhr
Sonntag, 16.11., 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,-€