

## **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



Martha Bank / Alpenerstr. 28 / 50825 Köln  
0221-550 77 76 / martha.bank@freenet.de  
www.qigong-martha-bank.de

**Q I G O N G**  
**Y A N G S H E N G**  
Lehrsystem Prof. Jiao Guorui



Martha Bank / Juni – Dezember 2026

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

**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

Anmeldung: [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)



## MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

### Qigong meets Art

Universitätsstr. 100, 50674 Köln

Samstag, 31.10. / 11:30-16:30 Uhr

Caroline Stegmann-Rennert / Martha Bank

<https://museum-fuer-ostasiatische-kunst.de/Programm>

---

**EINZELSTUNDE: 70,- €**

---

## WÖCHENTLICHE KURSE:

Online-Angebot am Montag:

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong montags** 18:00-19:30 Uhr  
31.8.-23.11. / 11 Termine / 198,-€  
(nicht am 19.10. und nicht am 26.10.)

Kurs im Allerweltshaus Köln e.V.:

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong dienstags** 8:30-9:30 Uhr  
1.9.-17.11. / 10 Termine  
(nicht am 20.10. und nicht am 27.10.)  
Geisselstraße 3-5, 50823 Köln

### Die 8 Brokatübungen

**dienstags** 18:00-19:30 Uhr  
1.9.-24.11. / 11 Termine / 198,-€  
(nicht am 20.10. und nicht am 27.10.)

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

**mittwochs** 9:45-11:15 Uhr  
2.9.-25.11. / 11 Termine / 198,-€  
(nicht am 21.10. und nicht am 28.10.)

### Das Spiel der 5 Tiere

**freitags** 15:00-17:00 Uhr  
18.9., 9.10. und 20.11.  
3 Termine: 72,-€  
einzelne Tage: 27,-€

## WOCHENENDKURS:

### Neiyanggong

**Samstag**, 21.11., 14:00-18:00 Uhr

**Sonntag**, 22.11., 9:00-13:00 Uhr

Kursgebühr: 100,-€

---

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  
**VHS Hamburg**  
Mo.-Fr. / 19.10.-23.10.  
<https://www.vhs-hamburg.de>

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**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. / 7.12.-11.12.  
[www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)



## FERIENWOCHEN:

### Sommerferienwoche:

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

### Herbstferienwoche:

Die 8 Brokatübungen  
Mo.-Fr. / 26.10.-30.10. / 10:00-12:00 Uhr

### Weihnachtswoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo.-Fr. / 21.12.-25.12. / 10:00-12:00 Uhr

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

Wenn nicht anders ausgeschrieben, dann finden alle  
Kurse im Nachbarschaftshaus  
in der Ansgarstr. 5 in Köln-Ehrenfeld statt.