

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



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 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong 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



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.