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

QIGONG
YANGSHENG
Lehrsystem von Jiao Guorui



Martha Bank / Januar bis Juli 2027

KURSE DER MEDIZINISCHEN GESELL-SCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG E.V.:

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

Das Spiel der 5 Tiere
Sa.-So., 16.1./17.1. / T1 / Einführung Bär/Kranich

Die 8 Brokatübungen / Berlin
Sa.-So., 6.2./7.2. / B1 / Einführung

Das Spiel der 5 Tiere
Sa.-So., 13.2./14.2. / T2 / Einführung Tiger/Hirsch
Franziska Gisin

Kalligraphie und Qigong
Sa.-So., 20.2./21.2. / Fortbildung
Prof. Wang Min/Martha Bank

Das Spiel der 5 Tiere
Sa.-So., 20.3./21.3. / T3 / Einführung Affe
Gerhard Berger

Fuqi Yangsheng fa
Sa.-So., 17.4./18.4. / Q1 / Einführung / Weiterbildung
Gisela Hildenbrand / Martha Bank

Das Spiel der 5 Tiere
Fr.-So., 30.4.-2.5. / T4 / Wiederholung Bär/Kranich

Das Spiel der 5 Tiere
Fr.-So., 18.6.-20.6. / T5 / Wiederholung Tiger/Hirsch

Das Spiel der 5 Tiere
Mi..-So., 25.8.-29.8. / T6 / Vertiefung

MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:

Qigong meets Art, *Universitätsstr. 100, 50674 Köln*
Termin wird noch bekannt gegeben / 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:
Neiyanggong
montags 18:00-19:00 Uhr
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
montags 19:00-20:00 Uhr
11.1.-15.3. / 8 Termine / 96,-€
(nicht am 8.2., Rosenmontag und nicht am 8.3)
12.4.-21.6. / 10 Termine / 120,-€
(nicht am 17.5., Pfingstmontag)

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
dienstags 8:30-9:30 Uhr
13.4.-15.6. / 10 Termine / 120,-€
Allerweltshaus, Geisselstraße 3-5

Die 8 Brokatübungen
dienstags 18:00-19:30 Uhr
12.1.-16.3. / 8 Termine / 144,-€
(nicht am 9.2., Karneval und nicht am 9.3.)
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
13.4.-22.6. / 11 Termine / 198,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
mittwochs 9:45-11:15 Uhr
13.1.-17.3. / 9 Termine / 162,-€
(nicht am 10.3.)
Die 8 Brokatübungen
14.4.-23.6. / 11 Termine / 198,-€

Das Spiel der 5 Tiere / Hybridveranstaltung
freitags 15:00-17:00 Uhr
22.1., 26.2., 19.3., 16.4., 21.5.
5 Termine: 120,-€ / einzelne Tage: 27,-€

Sa. 24.4.: 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. / 4.1.-8.1.
https://www.melanchthon-akademie.de

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
VHS Hamburg
Mo.-Fr. / 8.3.-12.3.
Mo.-Fr. / 11.10.-15.10.
https://www.vhs-hamburg.de

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Indito, Bonn
Mo.-Fr. / 28.6.-2.7.
Mo.-Fr. / 6.12.-10.12.
https://indito.de

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus
Mo.-Fr. / 23.3.-27.3.
Mo.-Fr. / 13.12.-17.12.
www.burg-fuersteneck.de

WOCHENENDKURS:

Neiyanggong
Samstag,.22.5., 14:00-18:00 Uhr
Sonntag,.23.5., 9:00-13:00 Uhr
Kursgebühr: 100,-€

FERIENWOCHEN:

Osterferienwoche:
Die 8 Brokatübungen
Mo.-Fr. / 22.3.-26.3. / 10:00-12:00 Uhr

Sommerferienwoche:
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Mo.-Fr. / 16.8.-20.8. / 10:00-12:00 Uhr

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