

## **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

Seit 1990 praktiziere ich Qigong.

Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Meine Lehrtätigkeit als Qigong-Kursleiterin umfasst u. a. Kurse in Universitäten, Schulen, Arztpraxen, Krankenhäusern, Seniorenzentren, Firmen, Gesundheitszentren und verschiedenen Bildungseinrichtungen.



Martha Bank / Alpener Str. 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



Martha Bank / Januar – Juli 2018

## Kurse der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

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

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 008  
Sa./So., 3./4.2. / Einführung / T1

**Zeichenzauber** / Wolf Baus 305  
Bau, Bedeutung und Schreiben chinesischer Zeichen  
Sa./So., 17./18.2.

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 016  
Sa./So., 10./11.3. / Einführung / T2

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 023  
Sa./So., 14./15.4. / Einführung / T3

**Stehen wie ein Pfahl** / Elisabeth Friedrichs 029  
Sa./So., 12./13.5. / Einführung / P1

**Das Spiel der 5 Tiere** / Katrin Arnold 030  
Fr.-So., 18.-20.5. / Wiederholung / T4

**Die 8 Brokatübungen** / Martha Bank 807  
Sa./So., 9./10.6. / B2 / Einführung in Künzell

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 023  
Fr.-So., 15.-17.6. / Wiederholung / T5

**Fuqi Yangsheng Fa** / Gisela Hildenbrand 045  
Fr.-So., 13.-15.7. / Wiederholung / Q3

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 052  
Di.-So., 21.-26.8. / Vertiefung / T6 / in Holzkirchen

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 054  
Mi.-So., 29.8.-2.9. / Vertiefung / T6



## Wöchentliche Kurse:

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong dienstags** 18:15-19:45 Uhr  
16.1.-20.3. / 9 Termine / 153,- €  
10.4.-10.7. / 12 Termine / 204,- €

**Die 8 Brokatübungen dienstags** 20:00-21:30 Uhr  
16.1.-20.3. / 9 Termine / 153,- €  
10.4.-10.7. / 12 Termine / 204,- €

**Die 8 Brokatübungen mittwochs** 8:10-9:40 Uhr  
17.1.-21.3. / 10 Termine / 170 €  
11.4.-11.7. / 13 Termine / 221,- €

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong mittwochs** 9:45-11:15 Uhr  
17.1.-21.3. / 10 Termine / 170 €  
11.4.-11.7. / 13 Termine / 221,- €

**Qigong im Takufeld, Die 8 Brokatübungen: montags** 17:00-18:00 Uhr  
7.5.-2.7. / 8 Termine / 100,-€  
Treffpunkt im Takufeld in Köln-Ehrenfeld

---

**EINZELSTUNDE: 60,- €**

---

## kostenloser Einführungsabend:

Freitag, 29. Juni / 19:00 Uhr  
Sie sind eingeladen durch Beispiele in Theorie und Praxis einen Einblick in das Qigong Yangsheng zu gewinnen.  
Im Anschluss um 20:30 Uhr  
**Radio- Sendung:**  
Michael Kothes trifft Rainer Kloubert

## Ferienwochen:

**Osterferienwoche**  
Die 8 Brokatübungen  
Mo., 26.3.- Fr., 30.3., 10:00-12:00 Uhr

**Sommerwoche**  
Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo., 16.7.- Fr., 20.7., 10:00-12:00 Uhr  
dieser Kurs findet bei gutem Wetter im Takufeld statt.

Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€

---

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  
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus  
Mo., 13.8.- Fr., 17.8.  
Mo., 22.10.- Fr., 26.10.  
[www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)



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

**Vorträge der Medizinischen Gesellschaft für  
Qigong Yangsheng e.V.**

www.qigong-yangsheng.de

**Aspekte des Qigong im Rahmen pädagogischer  
Arbeit / Horst Hofmann** 412

3.2. / 18:30 Uhr

**Der Kranich tanzt, der Tiger faucht – Tiere in  
chinesischer Kultur und Lebenspflege** 401

**Gisela Hildenbrand**

10.3. / 18:30 Uhr

**Chinesische Medizin – mehr als Akupunktur** 404

**Sandra Willeboordse**

14.4. / 18:30 Uhr

**Die Ästhetik des Gebrauchs ohne zu  
gebrauchen. Reflexionen zum „Nähren des  
Lebens“ (yangsheng)** 423

**Fabian Heubel**

12.5. / 18:30 Uhr

**Nicht schwarz, nicht weiß, Yin und Yang, Symbol  
komplementärer Harmonie** 407

**Karl-Heinz Pohl**

16.6. / 18:30 Uhr

**Europäische Kunst am chinesischen Kaiserhof**  
**Erich Zettl** 413

14.7. / 18:30 Uhr