

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 2019

Kurse der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Anmeldung: www.qigong-yangsheng.de

Führung im Museum für Ostasiatische Kunst:

„Kunst zwischen Himmel und Erde“

Caroline Stegmann-Rennert, M.A.

Fr., 25.1., 15:00-16:30 Uhr

Universitätsstr. 100, 50674 Köln

402

Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille

Sandra Willeboordse

Sa./So., 26.1./27.1. / Einführung / R1

005

Youfagong - Methode der induzierten Bewegung

Sandra Willeboordse, Martha Bank / Y1, Berlin

Fr.-So., 8.2.-10.2. / Einführung (Blockkurs nur mit Y2)

009

Das Spiel der 5 Tiere / Martha Bank / Eisenach

Sa./So., 23.2./24.2. / Einführung / T3

813

Die 8 Brokatübungen / Martha Bank

Sa./So., 23.3./24.3. / Einführung / B1

015

Qigong meets Art

Fr., 5.4., 12:00-17:00 Uhr

Caroline Stegmann-Rennert, Martha Bank

Museum für Ostasiatische Kunst

Universitätsstr. 100, 50674 Köln

314

Fachbegriffe des Qigong Yangsheng und Übungen aus den 15 Ausdrucksformen

(Kenntnisse der Ausdrucksformen erwünscht)

Sa./So., 6.4./7.4. / Martina Darga, Franziska Gisin

306

Youfagong - Methode der induzierten Bewegung

Sandra Willeboordse, Martha Bank / Y2, Berlin

Fr.-So., 17.5.-19.5. / Einführung (Blockkurs nur mit Y1)

073

Die 8 Brokatübungen / Doris Palm

Sa./So., 25.5./26.5. / Einführung / B2

032

Die 8 Brokatübungen / Martha Bank

Fr.-So., 5.7.-7.7. / Wiederholung / B3

807

Kung-fu - zwischen Kampf und Kunst: Philosophische Grundlagen der chinesischen Kampfkunst

Vortrag von Karl-Heinz Pohl

Sa., 6.7., 18:30 Uhr

409

Wöchentliche Kurse:

Die 8 Brokatübungen

montags: 17:00-18:30 Uhr

7.1.-8.4. / 13 Termine / 221,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

dienstags 18:15-19:45 Uhr

8.1.-9.4. / 13 Termine / 221,-€

30.4.-9.7. / 10 Termine / 170,-€

Die 8 Brokatübungen

dienstags 20:00-21:30 Uhr

8.1.-9.4. / 13 Termine / 221,-€

30.4.-9.7. / 10 Termine / 170,-€

Die 8 Brokatübungen

mittwochs 8:10-9:40 Uhr

9.1.-3.4. / 13 Termine / 221,-€

8.5.-10.7. / 10 Termine / 170,-€

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

mittwochs 9:45-11:15 Uhr

9.1.-3.4. / 13 Termine / 221,-€

8.5.-10.7. / 10 Termine / 170,-€

Qigong im Takufeld:

Die 8 Brokatübungen:

montags 17:00-18:00 Uhr

6.5.-2.7. / 8 Termine / 100,-€

Neiyanggong

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

9.5.-11.7. / 8 Termine / 100,-€

Treffpunkt im Takufeld in Köln-

Ehrenfeld

—————
EINZELSTUNDE: 60,- €
—————

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

Wochenendkurs:

6-Laute-Methode

Sa./So., 15.6./16.6. / 90,-€

Samstag: 13:30-17:30 Uhr

Sonntag: 11:30-15:30 Uhr

Ferienwochen:

Osterferienwoche

Die 8 Brokatübungen

Mo.-Fr., 15.4.- 19.4., 10:00-12:00 Uhr

Sommerwoche

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mo.-Fr., 15.7.- 19.7., 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.-Fr., 22.4.- 26.4.

Mo.-Fr., 16.12.- 20.12.

www.burg-fuersteneck.de

