

## **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 übe ich Qigong.

Dozentin bei 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 / 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



Martha Bank / Juli - Dezember 2019

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

**Die 8 Brokatübungen** / Martha Bank 038  
Fr.-So., 5.7.-7.7. / Wiederholung / B3

**Kung-fu - zwischen Kampf und Kunst: Philosophische Grundlagen der chinesischen Kampfkunst**  
Vortrag von Karl-Heinz Pohl 409  
Sa., 6.7., 18:30 Uhr

**Die 8 Brokatübungen** / Martha Bank 048  
Mi.-So., 21.8.-25.8. / Vertiefung / B4

**Die Drei Reiche von Luo Guanzhong  
Das chinesische Nationalepos**  
Vortrag von Eva Schestag, Sinologin 408  
Sa., 24.8., 18:30 Uhr

**Psychotherapeutische Aspekte des Qigong  
am Beispiel des Spiels der 5 Tiere**  
Claus Fischer, Micheline Schwarze 309  
Fr.-So., 13.9.-15.9. / Fortbildung

**Das Spiel der 5 Tiere** / Martha Bank 063  
Sa.-Mi., 19.10.-23.10. / Vertiefung / T6

**Phänomene der Zeit in  
chinesischen Praktiken der Lebenspflege**  
Vortrag von Gisela Hildenbrand 410  
Sa., 22.10., 18:30 Uhr

**Pipa 琵琶-Konzert mit Tang Hua 唐华 aus Chengdu**  
Di., 26.11., 19:00 Uhr/Ort wird noch bekannt gegeben

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

---

**EINZELSTUNDE: 60,- €**

---

### **kostenloser Einführungsabend:**

**Freitag, 15. November 2019 / 19:00 Uhr**  
Ich lade Sie ein, durch Vortrag und Beispiele einen Einblick in das Qigong Yangsheng von Jiao Guorui zu gewinnen.  
Im Anschluss, ab 20:30 Uhr: **Zeichen und Wunder:**  
**Michael Kothes trifft Rainer Kloubert**  
Gemeinsames Radiohören



## WÖCHENTLICHE KURSE:

**Die 8 Brokatübungen**  
**montags:** 17:00-18:30 Uhr  
2.9.-2.12. / 12 Termine / 204,-€

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
**dienstags** 18:15-19:45 Uhr  
3.9.-10.12. / 12 Termine / 204,-€

**Die 8 Brokatübungen**  
**dienstags** 20:00-21:30 Uhr  
3.9.-10.12. / 12 Termine / 204,-€

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
**mittwochs** 9:45-11:15 Uhr  
4.9.-4.12. / 12 Termine / 204,-€

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

**Qigong im Takufeld / Neiyanggong:**  
**donnerstags** 18:30-19:30 Uhr  
5.9., 12.9., 19.9., 26.9. / 4 Termine / 50,-€  
*Treffpunkt im Takufeld*

## BILDUNGSURLAUB:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
**Burg Fürsteneck**, Tagungs- und Seminarhaus  
Mo., 16.12.-Freitag, 20.12.  
[www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)

Bildungsurlaub auf der Burg Fürsteneck 2020:  
23.3.-27.3. und 7.12.-11.12.

**MUSEUM FÜR OSTASIATISCHE KUNST:**  
**Qigong meets Art**  
Dienstag., 23.7., 11:00-16:00 Uhr  
*Universitätsstr. 100, 50674 Köln*

## FERIENWOCHEN:

### **Sommerferienwoche:**

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo., 15.7.- Fr., 19.7., 10:00-12:00 Uhr  
dieser Kurs findet bei gutem Wetter  
im Takufeld statt.  
pro Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€

### **Herbstferienwoche:**

Die 8 Brokatübungen  
Mo., 14.10. - Fr., 18.10., 10:00-12:00 Uhr  
pro Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€

### **Weihnachtsferienwoche:**

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo., 23.12. - Fr., 27.12., 10:00-12:00 Uhr  
pro 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.

---