

Lehrgang zur Grundausbildung 2021-2023 in Eisenach und Künzell

Ab September 2021 besteht wieder die Möglichkeit, die Grundausbildung Qigong Yangsheng als Lehrgang in einer festen Gruppe zu absolvieren. Die Kurse finden in Eisenach und Loheland (Künzell bei Fulda) statt.

Dozent*innen mit unterschiedlichen Schwerpunkten werden die Kurse leiten. Die Ausbildung umfasst 60 Kurstage mit 453 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, die sich auf 19 Kurse verteilen. Die Kurse werden begleitet von Vorträgen und Kulturveranstaltungen, die Qigong Yangsheng im kulturellen Kontext vermitteln sowie spezielle Anwendungsbereiche behandeln.

Die Gebühr für den gesamten Lehrgang beträgt 4850 € für Mitglieder, 5450 € für Nichtmitglieder, zu entrichten in 10 Raten à 485 bzw. 545 €. Die Buchungen für Übernachtung und Verpflegung sind bei den Tagungshäusern selbst zu tätigen.

Einen Ausbildungsvertrag mit allen organisatorischen Details (Zahlungsmodalitäten, Zimmerbuchung, Wegbeschreibung, Stornierungsmodalitäten usw.) senden wir Ihnen gerne zu. Sie finden ihn auch unter www.qigong-yangsheng.de.

Anmeldung und organisatorische Auskünfte

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstr. 9, 53115 Bonn, Tel. 0228-6960-04, Fax-06
info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de

Inhaltliche Fragen richten Sie bitte an

Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg, Tel. 0228-210919
christa.zumfelde@web.de

Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Tel. 0171-5326940
friedrichs@qigong-yangsheng.de

Die Kursorte



Haus Hainstein
in Eisenach

Haus Hainstein liegt in einem parkähnlichen Gelände unterhalb der Wartburg. Die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Telefon, Schreibtisch, Radio und TV. Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind im Haus Hainstein möglich.

Haus Hainstein, Am Hainstein 16, 99817 Eisenach
Tel. 03691-242-0, Fax 03691-242-109
haushainstein@t-online.de, www.haushainstein.de



Wiesenhaus
Loheland Stiftung

Das Tagungshotel Wiesenhaus liegt in der Mitte Deutschlands zwischen der Barockstadt Fulda und der Rhön, auf dem Gelände der Loheland Stiftung und mitten im Grünen. Die Zimmer verfügen über Telefon und Dusche oder Bad / WC. Frühstück, Mittagessen und Abendessen werden gemeinsam eingenommen.

Tagungshotel Wiesenhaus
Loheland
36093 Künzell
Tel. 0661-392-700, Fax 0661-392-777
wiesenhaus@loheland.de, www.wiesenhaus.de

IN EISENACH UND KÜNZELL (BEI FULDA) Qigong Yangsheng

Lehrgang zur Grundausbildung 2021-23



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Lehrsystem
Qigong Yangsheng
von Jiao Guorui



Qigong Yangsheng
Kalligraphie von
Jiao Guorui

Alle Kurse sind auch einzeln buchbar,
es gelten dann die normalen Kursgebühren.

Das Curriculum

Das von Jiao Guorui (1923–1997) entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng) dar.

In der Grundausbildung werden drei Übungsmethoden des Lehrsystems unterrichtet: die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ (F), die „8 Brokatübungen“ (B) und das „Spiel der 5 Tiere“ (T), jeweils in Einführungs-, Wiederholungs- und Vertiefungskursen.

Diese Übungsmethoden spiegeln in ihren verschiedenen Übungsweisen (Übung-in-Ruhe, Übung-in-Bewegung, Verbindung von Innerer und Äußerer Übung) die Vielfalt der Übungswege des Qigong mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten wider.

In Verbindung mit den genannten Übungsmethoden werden folgende theoretische Kenntnisse vermittelt:

- Herkunft und Entwicklung des Qigong
- Prinzipien des Übens
- Vielfalt der Übungsmethoden
- Bezüge zur chinesischen Philosophie
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) (Yin Yang, Xue (Blut), Qi, Leitbahnen, Akupunkturpunkte, Dantian, Funktionskreise und Wandlungsphasen)
- Indikationsbereiche
- Kontraindikationen
- Anwendungsgebiete
- Vermeidung schädlicher Effekte
- Anpassung von Übungen an unterschiedliche Konditionen der Übenden

In Aufbaukursen und Abschlussseminar werden die „3 Säulen“ des Qigong Yangsheng – Medizin, Psychologie, Philosophie – in Beziehung zu den Übungen gesetzt sowie Didaktik und Kursgestaltung behandelt.

Für die Übungsmethoden und die theoretischen Inhalte der Ausbildung stehen detaillierte und weiterführende Lehrbücher sowie eine jährlich erscheinende Fachzeitschrift zur Verfügung.

Während des Lehrgangs sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen.

Die Übungsmethoden



Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

zeigen die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders klar und einfach. Bilder aus der Natur – Wolken und Berge, aus dem Tierreich – Kranich und Drache, aus der Welt der Symbole – z. B. der Kreis, sind Inhalt der Vorstellung. Es werden grundlegende Bewegungsmuster und Schrittararten des Qigong geübt. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen.



Die 8 Brokatübungen im Stehen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.



Die 8 Brokatübungen im Sitzen

Einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage werden miteinander verbunden. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.



Das Spiel der 5 Tiere (Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe)

Der Aspekt der Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik werden besonders betont. Die fünf Tiere sind den Funktionskreisen der TCM zugeordnet, sie haben damit eine enge Beziehung zu Organen und Lebensgefühlen.

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn

wurde 1991 gegründet. Sie ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich orientierte Einrichtung im Bereich der Gesundheitsbildung. Schwerpunkte und Inhalte ihrer Arbeit:

- Aus- und Weiterbildung in Qigong Yangsheng
- Kurse und Seminare zur Gesundheitsförderung und beruflichen Weiterbildung
- Kongresse, internationaler Austausch, Forschungsarbeiten
- Erstellen von Lehrmaterial
- Studienreisen nach China
- Herausgabe einer jährlich erscheinenden Fachzeitschrift, Aufbau einer Bibliothek, wissenschaftliche Ausstellungen
- Kulturelle Veranstaltungen zur Tradition des Yangsheng

Termine und Orte für 2021

F1	9.–10.10.	Künzell
F2	6.–7.11.	Eisenach
F3	3.–5.12.	Künzell

Termine und Orte für 2022

M1	18.–20.2.	Eisenach
F4	9.–13.3.	Künzell
B1	2.–3.4.	Künzell
B2	21.–22.5.	Künzell
B3	12.–14.8.	Künzell
M2	23.–25.9.	Künzell
B4	19.–23.10.	Eisenach
T1	26.–27.11.	Eisenach

Termine und Orte für 2023

T2	28.–29.1.	Eisenach
T3	18.–19.2.	Eisenach
T4	10.–12.3.	Künzell
T5	21.–23.4.	Künzell
T6	10.–14.5.	Künzell
Aufbau1	17.–20.8.	Eisenach
Aufbau2	14.–17.9.	Eisenach
Abschluss	1.–5.11.	Künzell