



Zhizhuan, Tempel der Vollkommenen Wahrhaftigkeit

Der Daoist **Li Hechun** ist Abt des Zhizhen Tempels in Chengdu und Vizepräsident der daoistischen Vereinigung der Provinz Sichuan. Er ist Leiter der Akademie der daoistischen Künste und verantwortlich für die Erhaltung der daoistischen Musik (immaterielles Kulturerbe) in Chengdu. Er wurde 1978 in Shangluo/Shaanxi geboren und wuchs in einer Atmosphäre auf, die von traditioneller daoistischer Kultur geprägt war. Seine Ausbildung hat er bei verschiedenen Meistern erhalten. Er ist Autor vieler Veröffentlichungen über daoistische Kultur und daoistische Rituale.



Das Spielen der Guqin (chinesische Griffbrettzither) und die Kalligraphie sind weitere Methoden seiner Selbstkultivierung. Er unterrichtet verschiedene Qigong Methoden wie Yangsheng-Übungen entsprechend den Fünf Wandlungsphasen (wuxing yangsheng gong), Sitzen in Stille (jingzuo), Stehen-wie-in-Pfahl-Übungen (zhanzhuangong), Umwandlung von Sehnen und Muskeln (yijin-jing), Übungen aus dem Spiel der Tiere und Taijiquan.



**Medizinische Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng e.V.**

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn, Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006  
[info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de) | [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Unser vielfältiges Literaturangebot sowie unser gesamtes Kurs- und Fortbildungsprogramm finden Sie auf unserer Homepage



**Medizinische Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng e.V.**



Li Hechun, Daoistischer Mönch und Abt  
des Zhizhen Tempels in Chengdu

**Fortbildungskurse 2024  
Leitung: Li Hechun**

**Bonn  
München**

Kooperationspartner:  
SMS Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.

---

## Wuxing Yangsheng Gong – Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen

### Seminare: Online und in Bonn

		Kurs-Nr.
15.-17.03.	<b>ONLINE</b> Einführung und Wiederholung der 1. Sequenz	<b>(327)</b>
19-21.04.	<b>ONLINE</b> Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz	<b>(328)</b>
07.-09.06.	<b>ONLINE</b> Einführung und Wiederholung der 3. Sequenz, Meditation im Stehen und im Gehen	<b>(329)</b>
25.-27.10.	<b>Bonn</b> Wiederholung und Vertiefung der 1. und 2. Sequenz	<b>(332)</b>
01.-03.11.	<b>Bonn</b> Wiederholung der 3. Sequenz: Meditation im Stehen und im Gehen	<b>(333)</b>

### Seminare: Online und in München

		Kurs-Nr.
14.-16.06.	<b>ONLINE</b> Einführung und Wiederholung der 1. und 2. Sequenz	<b>(330)</b>
18.-20.10.	<b>München</b> Einführung und Wiederholung der 3. Sequenz Meditation im Stehen und im Gehen	<b>(331)</b>

### Anmeldung für Seminare ONLINE und in München:

Bitte wenden Sie sich direkt an unseren Kooperationspartner:  
SMS Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e. V.  
Franz-Joseph-Str. 38 | 80801 München | Tel 089 75905785  
Fax 089 75905786 | Email: a.gruell@tcm.edu | www.tcm.edu



Li Hechun beim Spiel der Guqin

### Anmeldung für Seminare ONLINE und in Bonn:

Bitte melden Sie sich **schriftlich** unter Angabe der **Kursnummer** an.  
Wir freuen uns, wenn Sie dazu unsere Webseite [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de) nutzen. Natürlich können Sie sich auch per E-Mail ([info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de)), per Fax oder Post bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. anmelden.

Ansprechpartnerin für Seminare ONLINE und in Bonn:  
Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg  
Tel: 0228-210919 | [christa.zumfelde@web.de](mailto:christa.zumfelde@web.de)

**Kursgebühren für ONLINE-Kurse:** 210,00 € (Mitglieder: 190,00 €)  
**Kursgebühren für Kurse in Bonn:** 345,00 € (Mitglieder: 315,00 €)

**Kurszeiten - ONLINE-Kurse:** 1. und 2. Tag: 9-13 Uhr; 3. Tag: 9-12 Uhr

**Kurszeiten für Kurse in Bonn:**

1. Tag von 9-12:30 Uhr und 15-18:30 Uhr; am 2. Tag von 9-12 Uhr und von 15-18 Uhr; am letzten Kurstag von 9-13 Uhr.

**Kursort in Bonn:** Lutherkirche Gemeindesaal,  
Kurfürstenstr. 20, 53115 Bonn

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich.  
Bei Ab- und Ummeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 € berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.

---