



Zhizhenguan, 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-ein-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

Fortbildung **St. Ottilien, Bonn,**  
**Kloster Steinfeld/Eifel**



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



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

**Fortbildungskurse 2025**  
**Leitung: Li Hechun**

**St. Ottilien  
Bonn**

**Kloster Steinfeld/Eifel**

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

---

## Wuxing Yangsheng Gong – Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen

### Seminare: Online

		Kurs-Nr.
07.-09.02.	<b>ONLINE</b> Einführung und Wiederholung der 1. Sequenz	<b>(327)</b>
21.-23.03.	<b>ONLINE</b> Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz	<b>(328)</b>
09.-11.05.	<b>ONLINE (SMS)</b> Einführung und Wiederholung der 3. Sequenz Meditation im Stehen und im Gehen	<b>(329)</b>

### Seminare: St. Ottilien, Bonn, Kloster Steinfeld/Eifel

		Kurs-Nr.
04.-07.09.	<b>St. Ottilien</b> Einführung und Wiederholung der 1. Sequenz	<b>(330)</b>
12.-14.09.	<b>Bonn</b> Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz	<b>(331)</b>
18.-21.09.	<b>Kloster Steinfeld/Eifel</b> Einführung und Wiederholung der 3. Sequenz Meditation im Stehen und im Gehen	<b>(332)</b>

### Anmeldung für die Seminare in St. Ottilien, Bonn und im Kloster Steinfeld/Eifel sowie ONLINE:

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 alle Seminare:  
Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg  
Tel: 0228-210919 | [christa.zumfelde@web.de](mailto:christa.zumfelde@web.de)

---



Li Hechun beim Spiel der Guqin

### Anmeldung für das ONLINE-Seminar der SMS:

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 | E-Mail: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu) | [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

**Kursgebühren für ONLINE-Kurse:** 210,00 € (Mitglieder: 190,00 €)

**Kursgebühren für Präsenzkurse:** 405,00 € (Mitglieder: 375,00 €)

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

**Kurszeiten für den Kurs 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.

**Kurszeiten für die Kurse in St. Ottilien und im Kloster Steinfeld:**

Die Kurse im Gästehaus der Erzabtei St. Ottilien und im Kloster Steinfeld/Eifel beginnen jeweils donnerstags mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:00 Uhr und enden sonntags um 13:30 Uhr nach dem Mittagessen.

**Reservierungen:** Bitte Unterkunft und Verpflegung für St. Ottilien bei der Med. Ges. für Qigong Yangsheng buchen, Unterkunft und Verpflegung für das Kloster Steinfeld bitte direkt im Tagungshaus buchen.

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. Bei Stornierungen von Kursen in den Tagungshäusern werden Ausfallgebühren für die Tagungspauschalen berechnet. Die Einzelheiten dazu entnehmen Sie bitte den Angaben auf der Homepage bzw. den Einzelausschreibungen.

---