



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

***Neiyanggong  
Das Innere nährnde Qigong  
2026***

***Leitung:  
Dr. Liu Yafei und Zhang Qingyun***

Das System des Neiyanggong (Das Innere nährende Qigong) besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede Stufe enthält sowohl Übungen in Ruhe als auch Übungen in Bewegung. Die Grundstufe besteht aus Lockerungs-, Selbstmassage- und Entspannungsübungen. Die Mittelstufe enthält 24 bewegte Formen, die in zwei 12er-Sequenzen aufgeteilt sind:

Die I. Sequenz heißt „yi jin xing qi fa“ (Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi), die II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ (Bewege das Qi und verlängere das Leben).

Die Übungen, die als besonders geeignet für Frauen angesehen werden, heißen „Nüzi Qigong“.

In allen Kursen werden zusätzlich zum genannten Programm ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen unterrichtet.



*Medizinische Gesellschaft für  
Qigong Yangsheng e.V.  
Colmantstr. 9, 53115 Bonn  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)*

*Kooperation mit der SMS – Internationale  
Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.*

Frau Dr. Liu Yafei war lange Jahre Chefärztin der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe, welche von ihrem Vater Liu Guizhen 1953 gegründet wurde. Seit ihrem Ruhestand unterrichtet sie weiterhin international Neiyanggong und ist mit der Erforschung der Wirkungen dieser Methode beauftragt.

Herr Zhang Qingyun ist Arzt und arbeitet seit über 20 Jahren in der Qigong-Klinik in Beidaihe und dem dortigen Ausbildungszentrum. Er ist Senior-Tuina-Instructor und Ausbilder für Qigong und Taijiquan.

Es besteht eine langjährige Zusammenarbeit zwischen dem Ausbildungszentrum und der Qigong-Klinik in Beidaihe, deren Ärzten und Ausbildern, der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. und der Societas Medicinae Sinensis (SMS) e.V.

## **Seminare mit Frau Dr. Liu Yafei und Herrn Zhang Qingyun 2026**

**30.01. - 1.02.2026 Dr. Liu Yafei**

**Online (Kurs 323)**

II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe (Übungen 1-6)  
Kenntnis der I. Sequenz ist empfehlenswert  
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

**27.02. - 01.03.2026 Dr. Liu Yafei**

**Online (Kurs 321)**

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong zur Regulierung des Funktionskreises Lunge  
**Kurs in Kooperation mit der SMS-** (Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.)

**20.03. - 22.03.2026 Zhang Qingyun**

**Online (Kurs 324)**

II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe (Übungen 7-12)  
Für Fortgeschrittene  
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

**16.10. - 18.10.2026 Zhang Qingyun**

**Bad Neuenahr - Ahrweiler (Kurs 325)**

II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe (Übungen 1-12)  
Für Wiederholer\*innen  
Aula des Marienhaus Klinikums, Dalienweg 3,  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
Kursgebühr: € 405 (€ 375 für Mitglieder)

**20.11. - 22.11.2026 Dr. Liu Yafei**

**Online (Kurs 322)**

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong)  
Vorkenntnisse in Qigong empfehlenswert  
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

### **Kurszeiten für die Online-Kurse:**

1. und 2. Tag: 9-13 Uhr; 3. Tag 9-12 Uhr

### **Kurszeiten für den Präsenz-Kurs in Bad Neuenahr**

16.10.26: 9-12:30 Uhr und 15 -18:30 Uhr  
17.10.26: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr  
18.10.26: 9-13 Uhr

### **Anmeldung/Zahlung für die Seminare:**

**323, 324, 325 und 322**

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.  
Tel. 0228-696004, [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)  
E-Mail: [info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de)

### **Anmeldung/Zahlung für das Seminar: 321**

SMS - Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V., Tel.: 089-75905785,  
E-Mail: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu), [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

Eine Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich. Bei jeder Ab- oder Ummeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 25 berechnet, unabhängig von Grund und Anlass. Programmänderungen vorbehalten.