



Seminar: Von *dāntián* bis *zìrán*, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng

14. - 15. März 2026 in Bonn

Leitung: Dr. Martina Darga und Franziska Gisin

In der Terminologie der Lebenspflege finden sich Begriffe wie z.B. „Natürlichkeit“ (*zìrán*), „Lebenskraft“ (*qì*), „Herz“ (*xīn*) oder „Tor des Lebens“ (*mìngmén*), die beim Üben sehr wichtig sind. Zudem sind bestimmte Körperbereiche wie die „Zinnoberfelder“ (*dāntián*) oder die „Sprudelnden Quellen“ (*yǒngquán*) von besonderer Bedeutung. Wer sich mit den Begriffen auseinandersetzt, erfährt dadurch eine Bereicherung seines Übens.

Begriffe und Übung nähren sich gegenseitig – in diesem Sinne verbindet dieser Kurs im Wechsel theoretische Ausführungen und praktische Übungen.

Martina Darga erklärt zentrale Begriffe des Qigong Yangsheng, während Franziska Gisin diese durch Qigong-Übungen nahebringt.



Aus: *Xingming guizhi*, juan 1
Nachdruck von 1615.

Kurszeiten: 1. Tag: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr
2. Tag: 9:00-13:00 Uhr

Ort: Übungsraum, Colmantstr. 9, 53115 Bonn

Kursgebühr: 210 € (Mitglieder: 190 €)

Grundkenntnisse der 15 Ausdrucksformen sind hilfreich.

Dr. Martina Darga ist Sinologin. Sie hat sich auf die Innere Alchemie des Daoismus spezialisiert und mehrere Bücher zur chinesischen Religion und Philosophie veröffentlicht.

Franziska Gisin ist Physiotherapeutin und Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Anmeldung und weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V