



## **Zu den Wurzeln des Yangsheng**

### **Bericht von der Studienreise nach China im Oktober 2025**

**am Freitag, 06.02.2026 um 18.00 Uhr  
online**

#### **Bericht von Annette Singer**

Über große Gebirgszüge und weite Wüsten ging es von Frankfurt aus nach Chengdu, Hangzhou, Suzhou und Shanghai.

Wir besuchten daoistische und buddhistische Klöster und Tempel und erlebten die Tradition des Yangsheng, der Pflege des Lebens, in verschiedenen Facetten.

Der erste Besuch galt dem buddhistischen Wenshu-Kloster, das dem Bodhisattva Manjushri gewidmet ist. Eine seiner Aufgaben ist es, Unwissenheit zu zerstören - ein guter Start für unsere Reise.

Bereits am nächsten Tag gab es ein Wiedersehen mit Abt Li Hechun im Zhizhen-Tempel auf dem Phönixberg: Vorträge und Gespräche, eine Teezeremonie, Kalligrafie, gemeinsame Qigong-Übungen und einen Besuch des Tempels sowie der Kunstakademie – wir genossen diesen vollkommenen Tag.

Im Tempel der Blaugrünen Ziege in Chengdu heißt es: „Alles, was man sieht, ist nur Schein“ - dieses Motto und zahlreiche Legenden sind dort zu ergründen. Einen grandiosen Umgang mit Naturgewalten zeigte uns das Wasserregulationssystem Dujiangyan; das berühmte Sanxingdui-Museum bot einen Blick in jahrtausendealte Kultur. Die große Bedeutung der Dichtkunst für die Pflege des Lebens wurde uns beim Besuch der Strohütte des Dichters Du Fu dargelegt. Der Musik war ein Abend gewidmet, eine große Qin-Sammlung war zu bestaunen und eine Auswahl der zahlreichen klassischen Instrumente war zu hören. Von der Begegnung mit eindrucksvollen Menschen wird berichtet und Eindrücke aus der nie rastenden Millionenstadt Shanghai beschließen den Vortrag.



Anmeldung bitte unter [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Der Vortrag wird über Zoom gestaltet, der Link einen Tag zuvor versendet.

**Weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn**

Spenden gerne an: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Postbank, IBAN: DE96 3701 0050 0417 9805 09, BIC PBNKDEFFXXX