



Qingyanggong (Tempel zur Blaugrünen Ziege), Chengdu

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 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 (zhanzhuan-gong), Umwandlung von Sehnen und Muskeln (yijinjing), Übungen aus dem Spiel der Tiere und Taijiquan.

Unser vielfältiges Literaturangebot sowie unser gesamtes Kurs- und Fortbildungsprogramm finden Sie auf unserer Homepage oder in unserem **Programm 2026**



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

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn
Tel 0228 696004 | info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de

Fortbildung **Online-Kurse,**
Köln, St. Ottilien



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



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

Fortbildungskurse 2026

Leitung: Li Hechun

Online
Köln
St. Ottilien

Wuxing Yangsheng Gong –

Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen

Seminare: Online

Kurs-Nr.

16.-18.01. ONLINE (327)

Einführung und Wiederholung der 1. Sequenz

06.-08.02. ONLINE (328)

Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz

13.-15.03. ONLINE (329)

Einführung und Wiederholung in die "Qigong Pfahlübungen, subtile Bewegungen des Qi" - entspricht der 3. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong, (Die 1. und 2. Sequenz sind keine Voraussetzungen zur Teilnahme.)

Seminare: Köln und St. Ottilien

04.-06.09. Köln (330)

Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz

17.-20.09. St. Ottilien (331)

Einführung und Wiederholung in die "Qigong Pfahlübungen, subtile Bewegungen des Qi" - Übungen zur Lebenspflege entsprechend den fünf Wandlungsphasen - entspricht der 3. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong, (Die 1. und 2. Sequenz sind keine Voraussetzungen zur Teilnahme.)

Anmeldung für die Seminare

Bitte melden Sie sich **schriftlich** unter Angabe der **Kursnummer** an. Wir freuen uns, wenn Sie dazu unsere Webseite www.qigong-yangsheng.de nutzen. Anmeldungen für die Präsenzseminare nur per E-Mail (info@qigong-yangsheng.de) oder per Post bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Ansprechpartnerin für die ONLINE-Seminare:

Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg

Tel: 0228-210919 | christa.zumfelde@web.de

Ansprechpartner für die Seminare in Köln und St. Ottilien:

Erhard Hennen, Tel: [0173-6091390](tel:0173-6091390) | mail@erhard-hennen.de



Li Hechun bei einer Pfahlübung



Li Hechun beim Spiel der Guqin

Kursgebühren für ONLINE-Kurse: 210 € (Mitglieder: 190 €) pro Kurs

Kursgebühren für Präsenzkurse: jeweils 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 Köln: 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 den Kurs in St. Ottilien:

Der Kurs im Gästehaus der Erzabtei St. Ottilien beginnt am Donnerstag mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:45 Uhr und endet am Sonntag um 13:30 Uhr nach dem Mittagessen.

Reservierungen: Bitte die Tagungspauschalen für Kursteilnahme im Gästehaus St. Georg Köln und im Gästehaus der Erzabtei St. Ottilien bei der Med. Ges. für Qigong Yangsheng buchen. Die Einzelheiten dazu entnehmen Sie bitte den Angaben auf der Homepage bzw. den Einzelausschreibungen.

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 beiden Gästehäusern werden Ausfallgebühren für die Tagungspauschalen berechnet. Die Einzelheiten dazu entnehmen Sie bitte den Angaben auf der Homepage bzw. den Einzelausschreibungen.
