



Qingyanggong (Tempel zur Blaugrünen Ziege), Chengdu

Der Daoist **Li Hechun** ist Abt des Zhizhen Tempels in Chengdu. Er wurde 1978 in Shangluo/Shaanxi geboren und wuchs in einer Atmosphäre auf, die von traditioneller daoistischer Kultur geprägt war. Seine Ausbildung und Ordination hat er im Qingyanggong Tempel (Tempel zur Blaugrünen Ziege) in Chengdu 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 (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 unserer Broschüre **Programm 2021**



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

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn
Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006
info@qigong-yangsheng.de | www.qigong-yangsheng.de



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



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

**Fortbildungskurse 2021
Leitung: Li Hechun**

**Bonn
München**

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

Seminare in Bonn

Kurs-Nr.

- 22.-24.10. Wuxing Yangsheng Gong (328)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf
Wandlungsphasen
Übungen aus der 1. Sequenz (10 Übungen) und
aus der 2. Sequenz (6 Übungen)
Einführung und Wiederholung
- 27.10. Qin Konzert**
Der Abt Li Hechun spielt klassische chinesische
Musikstücke auf der Guqin (Griffbrettzither)
- 29.-31.10. Wuxing Yangsheng Gong (329)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf
Wandlungsphasen
Übungen aus der 1. und 2. Sequenz, Wiederholung
Einführung in die **3. Sequenz:**
Meditation im Stehen und im Gehen

Seminar in München

Kurs-Nr.

- 15.-17.10. Wuxing Yangsheng Gong (327)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf
Wandlungsphasen - Übungen aus der 1. Sequenz
(10 Übungen) und aus der 2. Sequenz (6 Übungen),
Einführung und Wiederholung

Kursanmeldung für das Seminar in München

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 | Email: a.gruell@tcm.edu | www.tcm.edu



Li Hechun bei einer Pfaflübung



Li Hechun beim Spiel der Guqin

Kursanmeldung für Seminare in Bonn

Bitte melden Sie sich **schriftlich** unter Angabe der **Kursnummer** an.
Wir freuen uns, wenn Sie dazu unsere Webseite www.qigong-yangsheng.de nutzen. Natürlich können Sie sich auch per Email (info@qigong-yangsheng.de), per Fax oder Post bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. anmelden.

Ansprechpartnerin für Seminare in Bonn:
Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg
Tel: 0228-210919 | christa.zumfelde@web.de

Kursgebühren: 345,- € (Mitglieder 315,- €)

Kurszeiten: 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.

Kursort: Lutherkirche Gemeindesaal,
Kurfürstenstr. 20, 53115 Bonn