

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓



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

Kurse 2025

in Deutschland, in der Schweiz und ONLINE

Stand: 29. Januar 2025

Hier ein Überblick über unsere Kursplanung. Die Kurse sind online angekündigt; weitere könnten folgen. Anmeldung wie gewohnt, wir verschicken für die ONLINE-Veranstaltungen einen Tag vor der Veranstaltung einen Link, über den Sie teilnehmen können. Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 Stunde.

Den aktuellen Stand entnehmen Sie bitte jeweils unserer Homepage. Auch mit unserem Newsletter wollen wir Sie auf dem Laufenden halten. Man kann ihn über die Startseite unserer Homepage oder per E-Mail abonnieren.

Januar

3.-5.1.	TÜ	Übungstage zum Spiel der 5 Tiere	001
		Elisabeth Friedrichs	Irsee
		In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		buero@schwabenakademie.de ,	
		www.schwabenakademie.de .	
9.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	062
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	
		Sandra Willeboordse	ONLINE
11.1.	Erfa	Erfahrungsaustausch	201
		Elisabeth Friedrichs	Augsburg
14.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen	063
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	
		Barbara Majowski	ONLINE
16.-19.1.	FB	Zerteile die Wolken, trage den Mond - Einfache Übungen des Qigong Yangsheng in Ruhe und Bewegung	301
		Gisela Hildenbrand	Holzkirchen
17.-19.1.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	321
		I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6) - Für Anfänger*innen und Wiederholer*innen.	
		Zhang Qingyun	ONLINE
21.1.	Vo	Vortrag: „Soziale Medien für die eigene Sichtbarkeit nutzen - Grundlegende Eigenschaften von Social Media Plattformen	401
		Welche Social Media Plattformen gibt es, was sind ihre Eigenschaften und welche Besonderheiten gibt es zu beachten und ggf. zu nutzen?	
		Vincent Stöckl	ONLINE
24.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	064
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	
		Ingrid Reuther	ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

25.-26.1.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung	002
		Claudia Confal	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	
25.1.	Erfa	Erfahrungsaustausch	202
		Ute Grabautzky	Essen
30.1.	Vo	Vortrag: „Der Atem im Qigong – Im Blick der chinesischen und der westlichen Medizin“	402
		Dr.med. Christa Zumfelde-Hüneburg	ONLINE

Februar

6.2.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen	065
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	
		Martha Bank	ONLINE
7.-9.2.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	327
		Einführung und Wiederholung in die 1. Sequenz	
		Li Hechun, Abt	ONLINE
8.2.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag	005
		Micheline Schwarze	ONLINE
14.-16.2.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	322
		II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, Wiederholung - Für Fortgeschrittene	
		Liu Yafei	ONLINE
15.-16.2.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung	006
		Martha Bank	Köln
15.-16.2.	R1	Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille	004
		Sandra Willeboordse	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	
15.-16.2.	L1	Übungen mit Lauten aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui	072
		Gisela Hildenbrand	Oldenburg
15.-16.2.	Fb	Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung	302
		Wang Min, Ulrike Kühn	Basel
22.2.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	066
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	
		Micheline Schwarze	ONLINE
22.-23.2.	T1	Spiel der 5 Tiere	007
		Bär und Kranich, Einführung	
		Claudia Confal	Bonn
22.-23.2.	TLÜ	Spiel der 5 Tiere und 6 Laute/ Übungstage	008
		Ulrike Kühn	Essen
28.2.	Vo	Vortrag: Träume und Traumwelten und ihre literarische Funktion ausgehend von Traumsequenzen im Roman „Vollständige Überlieferung von den Ufern der Flüsse“	403
		Dr. Rainald Simon	ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

März

1.-2.3.	ERÜ	Übungstage für die Emei-Methode und für Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille	009	Oldenburg
1.-2.3.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	010	Heidelberg
8.-9.3.	Fb	Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng Irmela Schubert	303	Schneverdingen
11.3.	Fb	Online-Schnupperstunde, 8 Brokatübungen Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Franziska Gisin	067	ONLINE
14.-16.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Leber - Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen Liu Yafei In Kooperation mit der SMS München Anmeldung und weitere Informationen: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	323	ONLINE
15.-16.3.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung Micheline Schwarze	011	München
15.-16.3.	P1	Stehen-wie-ein Pfahl, Einführung Elisabeth Friedrichs	012	Augsburg
21.-23.3.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz Li Hechun, Abt	328	ONLINE
22.-23.3.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung Petra, Maierhöfer	014	Bonn
22.3.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag Ulrike Kühn	015	Basel
26.3.-30.3.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung Doris Palm	805	Stadland – Seefeld an der Nordsee
28.3.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Petra, Maierhöfer	068	ONLINE
29.-30.3.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung Martha Bank	016	Köln

April

4.-6.4.	Y2	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Martha Bank, Gisela Hildenbrand	017	Köln
5.-6.4.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	019	Heidelberg

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

11.-13.4.	M1	Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	027	Heidelberg
17.-20.4.	T7	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung-Weiterbildung Franziska Gisin	020	Drübeck
26.-27.4.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung Gerhard, Berger	021	Bonn
26.-27.4.	B1	8 Brokate, 1. Teil, Einführung Lang, Hanne-Doris	806	Hamburg
3.-4.5.	LTÜ	Übungstage zur 6-Laute-Methode und zum Spiel der 5 Tiere Roland Hofmann	060	Opfenbach im Allgäu
9.-11.5.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung Gerhard Berger	022	Köln
9.-11.5.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz Li Hechun, Abt In Kooperation mit der SMS München Anmeldung und weitere Informationen: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	329	ONLINE
10.5.	MÜ	Übungstag zur Chinesischen Medizin Übungstag zur Auffrischung Elisabeth Friedrichs	023	Augsburg
16.-18.5.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur Gisela Hildenbrand	025	Künzell / Fulda
23.-25.5.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung Barbara Majowski	026	Bonn
24.-25.5.	Fb	Vom dantian bis zu ziran, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng Martina Darga, Franziska Gisin	304	München
24.-25.5.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung Doris Palm	807	Oldenburg
31.5.-1.6.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung Martha Bank	070	Berlin

Juni

7.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch Irmela Schubert	203	Schneverdingen
14.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch Klaus Wersche	204	Frankfurt
14.-15.6.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung Gerhard Berger	028	Lübeck

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

15.-18.6.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Wiederholung Franziska Gisin	029 Holzkirchen
27.-29.6.	F3	15 Ausdrucksformen, Wiederholung Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	030 Heidelberg
27.-29.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch - "Qigong Yangsheng in sich verändernden Zeiten" Miriam Tusch-Harke	205 Künzell /Fulda
Juli			
3.-6.7.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand	031 St. Ottilien
4.-6.7.	T5	Spiel der 5 Tiere Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung Ingrid Reuther	032 Bonn
5.-6.7.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz Irmela Schubert	018 Weimar
10.-13.7.	EQLÜ	Übungstage zur Emei-Methode, zu Fuqi yangsheng fa und zur 6-Laute Methode Gerhard Berger	033 Drübeck
19.-20.7.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung Micheline Schwarze	034 München
19.-20.7.	L1	6-Laute-Methode, Einführung Ingrid Reuther	035 Bonn
25.-27.7.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung Irmela Schubert	036 Schneverdingen

August

1.-4.8.	Fb	Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - Wirkfaktoren des Qigong Claus Fischer, Micheline Schwarze	305 Bernried
14.-17.8.	FB	Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Laute, Emei, Fuqi yangsheng fa Gisela Hildenbrand	306 St. Ottilien
21.-24.8.	FB	Summer School	307 N.N.
23.-27.8.	B4	8 Brokate, Vertiefung Martha Bank	048 Köln
23.-24.8.	BQÜ	Übungstage zu den 8 Brokatübungen und zu Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" zur Kultivierung der Lebenskraft Irmela Schubert	050 Weimar
28.-31.8.	A1	Aufbaukurs 1 Sandra Willeboordse	037 Frankfurt
29.-31.8.	E3	Emei-Methode, Wiederholung Franziska Gisin	038 Basel

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

September

4.-7.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 1. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong Li Hechun, Abt	330 St. Ottilien
5.-7.9.	F5	15 Ausdrucksformen Vertiefung - Weiterbildung Martha Bank	039 Köln
9.9.	Kq	Qin-Gesprächskonzert Li Hechun	701 Frankfurt
12.-14.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong Li Hechun, Abt	331 Bonn
12.-15.9.	B5	8 Brokatübungen, Vertiefung-Weiterbildung Micheline Schwarze	040 Bernried am Starnberger See
13.9.	FÜ	15 Ausdrucksformen / Übungstag Franziska Gisin	041 Basel
18.-21.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 3. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong Li Hechun, Abt	332 Kall - Steinfeld
19.-21.9.	Y2	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand	059 Opfenbach im Allgäu
19.-21.9.	FB	Qigong im Alter Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen: buero@schwabenakademie.de , www.schwabenakademie.de	308 Irsee
20.-21.9.	P2	Stehen-wie-ein Pfahl, Wiederholung Edeltraud Rohrmoser In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	047 Heidelberg
24.-28.9.	B4	8 Brokatübungen, Vertiefung Irmela Schubert	810 Schneverdingen
27.-28.9.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft", 1. Sequenz Gisela Hildenbrand	071 Berlin
28.9.-1.10.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung Katrin Arnold	044 Holzkirchen
Oktober			
1.-5.10.	T6	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung Franziska Gisin	045 Bonn
3.-5.10.	BFTÜ	Übungstage für die 8 Brokatübungen, die 15 Ausdrucksformen und für das Spiel der 5 Tiere Sandra Willeboordse	042 Künzell
4.-5.10.	E1	Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung Gerhard Berger	043 Lübeck

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.-12.10.	M2	Chinesische Medizin, 2. Teil	046
		Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg
10.-12.10.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	324
		Ausgewählte Übungen aus dem Neiyang Gong – Frauen-Qigong (Nüzi Qigong) Liu Yafei	ONLINE
18.-19.10.	T1	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Einführung	811
		Irmela Schubert	Schneverdingen
24.-26.10.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"	049
		Wiederholung Ulrike Kühn	Basel
25.-28.10.	A2	Aufbaukurs 2	058
		Elisabeth Friedrichs, Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg

November

1.11.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag	051
		Ulrike Kühn	Basel
8.-9.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch	206
		Franz Otto	Bonn
14.-16.11.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung	052
		Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert	Schneverdingen
15.-19.11.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung	053
		Ulrike Kühn In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg
21.-23.11.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	061
		Gisela Hildenbrand	Basel
22.-23.11.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung	054
		Ulrike Kühn	Essen
22.-23.11.	Fb	Qigong in der Prävention	309
		Doris Palm	Künzell
28.-30.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	325
		I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen Zhang Qingyun	Bad Neuenahr-Ahrweiler
29.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch	207
		Götz Schirra	Heidelberg
29.-30.11.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung	812
		Petra Maierhöfer	Schneverdingen

Dezember

3.-7.12.	S1	Abschlussseminar der Grundausbildung	055
		Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	Bonn
6.-7.12.	L2	6-Laute-Methode, Wiederholung	056
		Elisabeth Friedrichs	Augsburg
12.-14.12.	Y3	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Wiederholung	057
		Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	Frankfurt

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Anmeldung

(sofern nicht anders angegeben) per E-Mail an unser Kursbüro:

info@qigong-yangsheng.de oder über die Homepage:

www.qigong-yangsheng.de durch Klick auf den

Veranstaltungstitel, oder per Brief oder Fax.

Bestätigung: erhalten Sie per E-Mail bzw. Post

Rücktritt: Bei jeder Ab- und Ummeldung eines Kurses werden 25,00 EUR Stornogebühren berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.

Bei Kursen in Tagungshäusern sind ggf. Stornogebühren für gebuchte Übernachtungen/Verpflegung zu zahlen. –

Bei Abmeldungen für Kurse beim Benediktushof in Holzkirchen sind die Abmeldegebühren nur an den Benediktushof zu zahlen.

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich!

Hinweis:

Die Medizinische Gesellschaft behält sich vor, einen Kurs bei einer zu geringen Teilnehmerszahl abzusagen. Änderungen der Kursleitung vorbehalten.

Kurszeiten (Falls nicht anders angegeben)

1. Tag: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr
bei 3- und 4-Tageskursen: 2. und 3. Kurstag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr

letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr

5-Tageskurse: 1.-4. Tag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr

letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr

Übungstage: 9:00-12:00 Uhr, 14:00-17:00 Uhr

Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 h.

Konzerte (Kq) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 2 h.

Kursgebühren

1-Tageskurse: Übungstage: BÜ, TÜ, MÜ, FÜ, Fortbildungskurse: 115 € (Mitglieder: 110 €)

2-Tageskurse: Übungstage: TLÜ, ERÜ, BQÜ, F1, F2, B1, B2, T1, T2, T3, R1, R2, L1, L2, P1, P2, P3, E1, E2, Q1, Q2, Fortbildungskurse: 210 € (Mitglieder: 190 €)

3-Tageskurse: Übungstage: BFTÜ, F3, F5, B3, B5, T4, T5, T7, E3, Ls, M1, M2, Q1, Q3, Y1, Y2, Y3, Fortbildungskurse: 315 € (Mitglieder: 285 €)

3-Tageskurse: für Präsenzkurse mit chinesischen Gastdozentinnen und Gastdozenten: 405 € (Mitglieder: 375 €)

4-Tageskurse: A1, A2: 420 € (Mitglieder: 380 €)

5-Tageskurse: F4, B4, T6, S1: 525 € (Mitglieder: 475 €)

Der Erfahrungsaustausch (Er) und derzeit auch die Vorträge sind gebührenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach Erhalt der Anmeldebestätigung, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, unter Angabe von Kursnummer, Name und Vorname des Teilnehmers auf folgendes Konto:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Postbank, IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09

BIC PBNKDEFFXXX

Änderungen vorbehalten

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

