



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

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn  
Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006  
info@qigong-yangsheng | [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

## **Der Gütige liebt die Berge – Berge in chinesischer Kultur und Lebenspflege**

**Vortrag von  
PD Dr. med. Gisela Hildenbrand**

**Samstag, 13. Mai 2017, 18:30 Uhr  
Nachbarschaftshaus  
Ansgarstraße 5, 50825 Köln**

Eintritt: 5 Euro, Abendkasse

In den Traditionen des Qigōng 氣功 und Yǎngshēng 養生, den chinesischen Übungen zur Pflege des Lebens, haben Berge eine große Bedeutung. Berge gelten als Knochen der Erde, als Wolkensammler und sie sind Vorbild der Gütigen. Gemeinsam mit dem Wasser stehen sie für die Polarität von Ruhe und Bewegung; untrennbar sind Berge und Wasser in jedem Bild chinesischer Landschaftsmalerei.

Berge gelten als heilige Räume, sie verbinden Himmel und Erde; sie sind Wohnort für Gottheiten und Geister, Orte des Rückzugs für Einsiedler und Adepten, sie sind Ziele der Pilger.

Weiterhin spielen einzelne Berge und die sie umgebenden Legenden, wie der Éméishān 峨眉山 (Berg der schön geschwungenen Augenbraue), der Wūdāngshān 武當山, das Gelbe Gebirge (Huángshān 黃山) oder die mythischen Berge Kūnlún 崑崙 und Sumeru eine wichtige Rolle in Qigōng-Übungen, die nicht selten sogar nach ihnen benannt sind.



Shěn Zhōu 沈周 (1427–1509)  
Poet auf dem Berggipfel, Detail

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Dozentin und Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Mitarbeit in der Redaktion der *Zeitschrift für Qigong Yangsheng*.

**Weitere Informationen: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Colmantstr. 9  
53115 Bonn, Tel.: 0049-228-696004, Fax: -696006, info@qigong-yangsheng.de  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)**