

Eine Kooperationsveranstaltung von:



vhs Heidelberg e. V.  
Fachbereich Gesundheit  
Bergheimer Straße 76  
69115 Heidelberg  
Telefon: 06221/91 19-71  
gesundheit@vhs-hd.de  
www.vhs-hd.de

und



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

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V.  
Colmantstraße 9  
53115 Bonn  
Telefon: 0228/69 60-04  
info@qigong-yangsheng.de  
www.qigong-yangsheng.de

# Ausstellung Qigong Yangsheng

21.04. – 27.05.2018  
vhs Heidelberg  
Bergheimer Straße 76  
69115 Heidelberg

## Vernissage mit Eröffnungsvortrag

21.04.2018 | 11:00 Uhr | Saal

## Schnupperkurs

21.04.2018 | 13:00 – 14:30 Uhr | Raum U08

## Qigong in der Mittagspause

25.04.2018 (vier Termine) | 12:15 – 13:15 Uhr |  
Raum 406

## Fachvortrag: Qigong bei chronischen Erkrankungen

27.04.2018 | 19:00 Uhr | Saal

Veranstaltungsort

vhs Heidelberg | Bergheimer Straße 76 | 69115 Heidelberg



Medizinische Gesellschaft  
für Qigong Yangsheng e.V.



21.04. – 27.05.2018

# Qigong Yangsheng

Chinesische Tradition  
der Lebenspflege

Ausstellung | Vorträge | Schnupperkurse



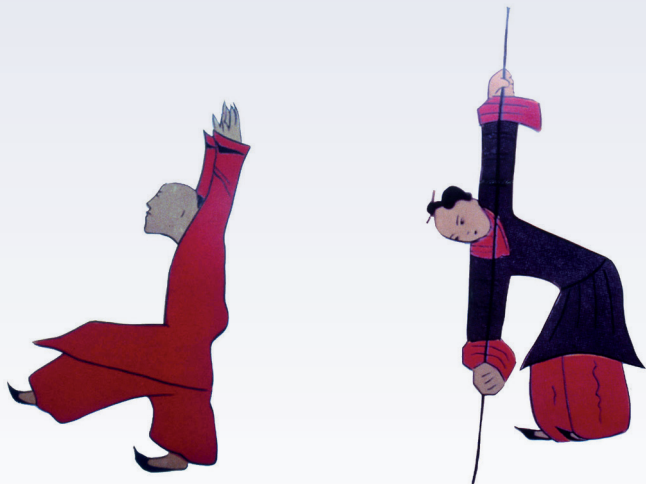
## Qigong Yangsheng

### Chinesische Tradition der Lebenspflege

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus „Qi“ (Lebenskraft) und „gong“ (ausdauerndes Üben oder Übungsfertigkeit).

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Im Rahmen der chinesischen Heilkunde ist Qigong der aktive Teil und umfasst das eigene Üben und Bemühen um Gesunderhaltung und Heilung.

Yangsheng bedeutet „Pflege des Lebens“ und bezeichnet die lange Tradition der Selbstkultivierung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Hierzu zählen die Übungen des Qigong ebenso wie Ernährung, menschliches Verhalten, Einordnen in natürliche Gegebenheiten wie Tages- und Jahreszeiten sowie der Genuss und die Ausübung von Philosophie und Künsten.



## Inhalt der Ausstellung

Die Ausstellung zeigt Bilder und Texte aus der über 2000-jährigen Entwicklung des Yangsheng und des Qigong bis zur Einführung und Anwendung im Westen. Streiflichter durch die Traditionelle Chinesische Medizin und die chinesische Philosophie vermitteln Gedanken und Ideen, die der chinesischen „Pflege des Lebens“ zugrunde liegen. Die Bedeutung der Naturnachahmung in den Bewegungsübungen wird in der Darstellung verschiedener Qigong-Methoden deutlich.

Die „Pflege des Lebens“ ist in China eng verbunden mit den Künsten. Daher zeigt die Ausstellung auch bedeutende Werke chinesischer Kalligraphie, Malerei, Dichtung und Musik, die die Tradition des Yangsheng bis in die Gegenwart inspiriert haben.

Fachvorträge und praktische Übungen runden das Ausstellungskonzept ab.



## Vorträge

### Eröffnungsvortrag und Vernissage

Qigong – Bewegung aus dem Reich der Mitte  
Chinesische Traditionen zur Pflege des Lebens  
PD Dr. med. Gisela Hildenbrand  
Samstag, 21.04.2018 | 11:00 Uhr | Saal  
kostenfrei

### Fachvortrag

Qigong bei chronischen Erkrankungen  
Dr. med. Elisabeth Friedrichs  
Freitag, 27.04.2018 | 19:00 Uhr | Saal  
Abendkasse, Eintritt 6,00 €

## Praktische Übungen

### Schnupperkurs Qigong

Claudia Confal  
Samstag, 21.04.2018 | 13:00 – 14:30 Uhr | Raum U08  
kostenfrei, ohne Voranmeldung

### Qigong in der Mittagspause

Claudia Confal / Annette Röhrig  
25.04., 02.05., 09.05. und 16.05.2018  
mittwochs, jeweils 12:15 – 13:15 Uhr | Raum 406  
kostenfrei, ohne Voranmeldung

Veranstaltungsort aller Angebote

vhs Heidelberg | Bergheimer Straße 76 | 69115 Heidelberg