

Lehrgang zur Grundausbildung 2017–2019 in Eisenach und Loheland

Ab September 2017 besteht wieder die Möglichkeit, die Grundausbildung Qigong Yangsheng als Lehrgang in einer festen Gruppe zu absolvieren. Die Kurse finden in Eisenach und Loheland (Künzell bei Fulda) statt.

Dozenten mit unterschiedlichen Schwerpunkten werden die Kurse leiten. Die Ausbildung umfasst 60 Kurstage mit 453 Unterrichtsstunden à 45 Minuten, die sich auf 19 Kurse verteilen. Die Kurse werden begleitet von Vorträgen und Kulturveranstaltungen, die Qigong Yangsheng im kulturellen Kontext vermitteln sowie spezielle Anwendungsbereiche behandeln.

Die Gebühr für den gesamten Lehrgang beträgt 4350 € für Mitglieder, 4950 € für Nichtmitglieder, zu entrichten in 10 Raten à 435 bzw. 495 €. Die Buchungen für Übernachtung und Verpflegung sind bei den Tagungshäusern selbst zu tätigen.

Einen Ausbildungsvertrag mit allen organisatorischen Details (Zahlungsmodalitäten, Zimmerbuchung, Wegbeschreibung, Stornierungsmodalitäten usw.) senden wir Ihnen gerne zu; Sie finden ihn auch unter www.qigong-yangsheng.de.

Anmeldung und organisatorische Auskünfte

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstr. 9, 53115 Bonn, Tel. 0228-6960-04, Fax -06
info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de

Inhaltliche Fragen richten Sie bitte an

Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg, Tel. 0228-210919
christa.zumfelde@web.de

PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Tel. 0151-10659418
gisela.hildenbrand@t-online.de

Die Kursorte



Haus Hainstein
in Eisenach

Haus Hainstein liegt in einem parkähnlichen Gelände unterhalb der Wartburg. Die Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Telefon, Schreibtisch, Radio und TV. Frühstück, Mittagessen und Abendessen werden gemeinsam eingenommen.

Haus Hainstein, Am Hainstein 16, 99817 Eisenach
Tel. 03691-242-0, Fax 03691-242-109
haushainstein@t-online.de, www.haushainstein.de



Wiesenhaus
Loheland Stiftung

Das Tagungshotel Wiesenhaus liegt in der Mitte Deutschlands zwischen der Barockstadt Fulda und der Rhön, auf dem Gelände der Loheland Stiftung und mitten im Grünen. Die Zimmer verfügen über Telefon und Dusche oder Bad / WC. Frühstück, Mittagessen und Abendessen werden gemeinsam eingenommen.

Tagungshotel Wiesenhaus
Loheland
36093 Künzell
Tel. 0661-392-700, Fax 0661-392-777
wiesenhaus@loheland.de, www.wiesenhaus.de



Qigong Yangsheng
Kalligraphie von
Jiao Guorui

Lehrgang zur Grundausbildung 2017–2019

in Eisenach
und Künzell/Fulda

Lehrsystem
Qigong Yangsheng
von Jiao Guorui



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Das Curriculum

Das von Jiao Guorui (1923–1997) entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng stellt ein umfassendes System aus Theorie und Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (Yangsheng) dar.

In der Grundausbildung werden drei Übungsmethoden des Lehrsystems unterrichtet: die „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ (F), die „8 Brokatübungen“ (B) und das „Spiel der 5 Tiere“ (T), jeweils in Einführungs-, Wiederholungs- und Vertiefungskursen.

Diese Übungsmethoden spiegeln in ihren verschiedenen Übungsweisen (Übung-in-Ruhe, Übung-in-Bewegung, Verbindung von Innerer und Äußerer Übung) die große Vielfalt der Übungswege des Qigong mit ihren unterschiedlichen Schwerpunkten wider.

In Verbindung mit den genannten Übungsmethoden werden folgende theoretische Kenntnisse vermittelt:

- Herkunft und Entwicklung des Qigong
- Prinzipien des Übens
- Vielfalt der Übungsmethoden
- Bezüge zur chinesischen Philosophie
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) (Yin Yang, Xue (Blut), Qi, Leitbahnen, Akupunkturpunkte, Dantian, Funktionskreise und Wandlungsphasen)
- Indikationsbereiche
- Kontraindikationen
- Anwendungsgebiete
- Vermeidung schädlicher Effekte
- Anpassung von Übungen an unterschiedliche Konditionen der Übenden

In Aufbaukursen und Abschlussseminar werden die „3 Säulen“ des Qigong Yangsheng – Medizin, Psychologie, Philosophie – in Beziehung zu den Übungen gesetzt sowie Didaktik und Kursgestaltung behandelt.

Für die Übungsmethoden und die theoretischen Inhalte der Ausbildung stehen detaillierte und weiterführende Lehrbücher sowie eine Fachzeitschrift zur Verfügung.

Während des Lehrgangs sind zwei Erfahrungsberichte und eine Abschlussarbeit zu erstellen.

Die Übungsmethoden



Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong zeigen die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders klar und einfach. Bilder aus der Natur – Wolken und Berge, aus dem Tierreich – Kranich und Drache, aus der Welt der Symbole – z. B. der Kreis, unterstützen die Vorstellungskraft. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittararten des Qigong geübt. Die 15 Ausdrucksformen lassen sich besonders leicht an unterschiedliche Konstitutionen anpassen.



Die 8 Brokatübungen im Stehen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden; durch die Achse Himmel-Erde werden Stabilität und Zentrierung gefördert. Die Bezeichnungen der Formen benennen wesentliche Konzepte der chinesischen Heilkunde.



Die 8 Brokatübungen im Sitzen

Einfache Bewegungsmuster, weiches Dehnen und innerlich und äußerlich angewandte Selbstmassage werden miteinander verbunden. Die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf das Innere gelenkt.



Das Spiel der 5 Tiere

(Bär, Kranich, Tiger, Hirsch, Affe)

Der Aspekt der Natürlichkeit und die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik werden besonders betont. Die fünf Tiere sind den Funktionskreisen der TCM zugeordnet, sie haben damit eine enge Beziehung zu Organen und Lebensgefühlen.

Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V., Bonn

wurde 1991 gegründet. Sie ist eine gemeinnützige, wissenschaftlich orientierte Einrichtung im Bereich der Gesundheitsbildung. Schwerpunkte und Inhalte ihrer Arbeit:

- Aus- und Weiterbildung in Qigong Yangsheng
- Kurse und Seminare zur Gesundheitsförderung und beruflichen Weiterbildung
- Forschungsarbeiten, Kongresse, internationaler Austausch, Quellenforschung
- Erstellen von Lehrmaterial
- Studienreisen nach China
- Herausgabe einer Fachzeitschrift, Aufbau einer Bibliothek, wissenschaftliche Ausstellungen
- Kulturelle Veranstaltungen zur Tradition des Yangsheng

Termine und Orte für 2017

F1	9.–10.9.	Künzell	Hildenbrand
F2	14.–15.10.	Eisenach	Geißler
F3	17.–19.11.	Eisenach	Friedrichs

Begleitender Vortrag (öffentlich)

18.11. Prof. Karl-Heinz Pohl, Trier

Symbolik und Ästhetik der chinesischen Bambusmalerei

Termine und Orte für 2018

M1	12.–14.1.	Eisenach
F4	28.2.–4.3.	Eisenach
B1	21.–22.4.	Künzell
B2	9.–10.6.	Künzell
B3	13.–15.7.	Künzell
M2	31.8.–2.9.	Künzell
B4	24.–28.10.	Künzell
T1	8.–9.12.	Eisenach

Termine und Orte für 2019

T2	12.–13.1.	Eisenach
T3	23.–24.2.	Eisenach
T4	29.–31.3.	Eisenach
T5	10.–12.5.	Künzell
T6	26.–30.6.	Künzell
Aufbau1	22.–25.8.	Künzell
Aufbau2	26.–29.9.	Künzell
Abschluss	27.11.–1.12.	Eisenach