



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 2020**

 **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 2020
Leitung: Li Hechun

**Bonn
München**

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

Seminare und Übungsstunden in Bonn

- 20.-21.3.** **Wuxing Yangsheng Gong** **Kurs-Nr. (327)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen - Übungen aus der 1. Sequenz (10 Übungen) / Einführung und Wiederholung
- 22.3.** **Übungsstunden Wuxing Yangsheng Gong (328)**
Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen aus der 1. Sequenz
- 27.-29.3.** **Wuxing Yangsheng Gong** **(329)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen - Wiederholung der 1. Sequenz (10 Übungen) und Einführung in die 2. Sequenz (6 Übungen)
- 23.-25.10.** **Wuxing Yangsheng Gong** **(330)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen - Wiederholung der 1. Sequenz (10 Übungen) und Einführung in die 2. Sequenz (6 Übungen)
- 25.-26.10** **Übungsstunden Wuxing Yangsheng Gong (331)**
für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen der 1. und 2. Sequenz
- 30.10.-1.11.** **Wuxing Yangsheng Gong** **(332)**
3. Sequenz: Meditation im Stehen und im Gehen
für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen der 1. und 2. Sequenz des wuxing yangsheng gong
- 01.11.-2.11.** **Übungsstunden 3. Sequenz: Meditation (333)**
im Stehen und im Gehen
für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen der 1., 2. und 3. Sequenz des wuxing yangsheng gong

Seminar in München

- 09.-11.10.** **Kongress der SMS in Tutzing** **Kurs-Nr.**
- 16.-18.10.** **Wuxing Yangsheng Gong** **(334)**
Yangsheng-Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen - Übungen aus der 1. Sequenz (10 Übungen) und aus der 2. Sequenz (6 Übungen), Einführung und Wiederholung



Li Hechun bei einer Pfaßübung



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

3-Tageskurse: Kursgebühren: 285,- € (Mitglieder: 255,- €)
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.

Übungsstunden: Gebühren: 105,- € (Mitglieder: 100,- €)
Kurszeiten für Kurs 328: von 9-12 Uhr und von 14-17 Uhr
Kurszeiten für Kurse 331 und 333 : 1. Tag: 15-18 Uhr; 2. Tag 9-12 Uhr

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich. Bei Ab- und Ummeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 € berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.

Kursanmeldung für das Seminar in München

sowie Info zum Kongress der SMS in Tutzing

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