



Das System des Neiyanggong (Das Innere nährende Qigong) besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede Stufe enthält Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Die Übungen in Bewegung der Grundstufe bestehen aus Lockerung und Selbstmassage. Die Übungen in Bewegung der Mittelstufe bestehen aus 24 Formen, die in zwei Sequenzen mit je 12 Übungen aufgeteilt sind.

Die I. Sequenz heißt „yi jin xing qi fa“ (Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi), die II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ (Bewege das Qi und verlängere das Leben). Die Übungen, die als besonders geeignet für Frauen angesehen werden, heißen „Nüzi Qigong“.

In allen Kursen werden Übungen der Grundstufe und Teile der bewegten Formen der Mittelstufe unterrichtet.



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

## **Neiyanggong Das Innere nährende Qigong 2024**

**Leitung:  
Dr. Liu Yafei und Zhang Qingyun**



*Medizinische Gesellschaft für  
Qigong Yangsheng e.V.  
Colmantstr. 9, 53115 Bonn  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)*

*Kooperation mit der SMS – Internationale  
Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.*

Frau Dr. Liu Yafei war lange Jahre Chefärztin der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe, welche von ihrem Vater Liu Guizhen 1953 gegründet wurde. Seit ihrem Ruhestand unterrichtet sie weiterhin international Neiyanggong und ist mit der Erforschung der Wirkungen dieser Methode beauftragt.

Herr Zhang Qingyun ist Arzt und arbeitet seit über 20 Jahren in der Qigong-Klinik in Beidaihe und dem dortigen Ausbildungszentrum. Er ist Senior-Tuina-Instructor und Ausbilder für Qigong und Taijiquan.

Es besteht eine langjährige Zusammenarbeit zwischen dem Ausbildungszentrum und der Qigong-Klinik in Beidaihe, deren Ärzten und Ausbildern, der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. und der Societas Medicinae Sinensis (SMS) e.V.

## Seminare mit Frau Dr. Liu Yafei und Herrn Zhang Qingyun 2024

**23.02. - 25.02.2024 Dr. Liu Yafei**

**Online** (Kurs 321)

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong mit besonderem Bezug zum Funktionskreis Niere - Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen

Anmeldung und weitere Informationen bei der SMS

**08.03. - 10.03.2024 Dr. Liu Yafei**

**Online** (Kurs 322)

II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe (Übungen 1-6)  
Für Fortgeschrittene mit längerer Übungspraxis im Neiyanggong

Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

**05.04. - 07.04.2024 Zhang Qingyun**

**Online** (Kurs 323)

I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12)

Für Anfänger\*innen und Wiederholer\*innen  
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

**22.11. - 24.11.2024 Dr. Liu Yafei**

**Online** (Kurs 324)

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong - Frauen-Qigong (Nüzi Qigong)

Vorkenntnisse in Qigong empfehlenswert  
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

**29.11. - 01.12.2024 Zhang Qingyun**

**Online** (Kurs 325)

II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12) und ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen - Für Fortgeschrittene mit längerer Übungspraxis im Neiyanggong

Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

**Kurszeiten:** 1. und 2. Tag: 9-13 Uhr; 3. Tag 9-12 Uhr

**Anmeldung/Zahlung für Online-Seminare 2024**

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.,  
Tel. 0228-696004, Fax 0228-696006

[E-Mail: info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de)

[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Anmeldung/Zahlung für das Seminar der SMS**

SMS - Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V., Tel.: 089-75905785,

E-Mail: [a.gruell@tcm.edu](mailto:a.gruell@tcm.edu), [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

Eine Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich. Bei jeder Ab- oder Ummeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 25 berechnet, unabhängig von Grund und Anlass.