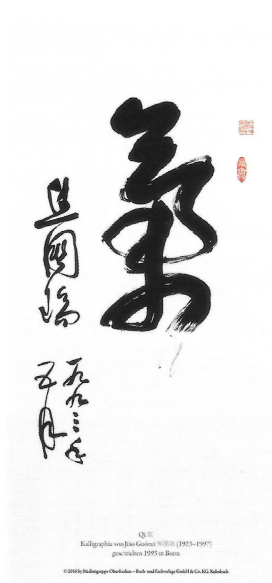


# Qigong Yangsheng

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China eine lange Tradition haben. Im Rahmen der chinesischen Medizin stellt Qigong den aktiven Teil dar, den Weg des Übens und des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Ressourcenaktivierung.



Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Durch Qigong können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. In Psychotherapiekonzepten verschiedener Kliniken, in Beratung und Einzeltherapie hat sich Qigong als begleitendes, stabilisierendes Verfahren etabliert.

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) wurde von Prof. Jiao Guorui (1923-1997), Arzt für Chinesische Medizin entwickelt.



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



Weiterbildungsseminar

## **Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung** **Wirkfaktoren des Qigong**

Tagungshotel Wiesenhaus Loheland,  
36093 Künzell  
**23. - 25.08.2024**



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

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.  
Colmantstraße 9 | 53115 Bonn  
Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006  
info@qigong-yangsheng.de | [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

**Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer  
Hessen werden beantragt.**

## Kursinhalt



Anhand einfacher Übungen des Qigong Yangsheng möchten wir Erfahrungen und Erkenntnisse vermitteln, die für die eigene Übungspraxis, das Unterrichten und die Arbeit in verschiedenen

psychotherapeutischen Tätigkeitsbereichen nützlich sein können.

Die Aspekte **psychische Stabilisierung** und **Ressourcenaktivierung** werden im praktischen Üben sowie in den Anpassungen an individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Fragen zu Fallbeispielen können gerne eingebracht werden.

Qigong wird seit vielen Jahren im Bereich von Psychotherapie und Selbstmanagement angewandt. Wesentliche psychische Wirkfaktoren sind z.B.: ein guter Selbstkontakt und eine selbstfürsorgliche Haltung, Möglichkeiten von Zentrierung, Erdung und Ruhe sowie der Zugang zu kreativen Potentialen.

Das eigene Üben, die Reflexion der Erfahrungen, der Austausch darüber, die praktischen Anwendungsmöglichkeiten sowie theoretische Aspekte sind Inhalte des Seminars.

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Qigong Praktizierende und Lehrende, sowie Interessierte aus den verschiedenen psychosozialen/psychotherapeutischen Berufsgruppen.

## DozentInnen

**Claus Fischer**, Dipl. Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; Ausbildung in Körperpsychotherapie (Biosynthese), EMDR, tiefenpsychologisch-fundierter Psychotherapie. Er hat Qigong seit 1990 in einer Klinik für Psychotherapie angewendet.

## Organisatorisches



### Kursort

**Tagungsstätte Wiesenhaus**  
Loheland, 36093 Künzell

Das Wiesenhaus ist ruhig gelegen, mit weitem Blick in eine sanft hügelige Landschaft und es ist umgeben von Wiesen, Feldern und Wäldern.

Für die Unterkunft und die gute Verpflegung in Bio-Qualität fallen Kosten zusätzlich zur Kursgebühr an. (Details bei Anmeldung siehe unten)

### Kurszeiten

1. Kurstag: 9-12:30 und 15-18:30 Uhr
2. Kurstag: 9-12:00 und 15-18:00 Uhr
3. Kurstag: 9-13 Uhr

### Kursgebühr

315,-€ für Nichtmitglieder  
285,-€ für Mitglieder

### Anmeldung und Info

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Telefonisch: 0228 696004

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

Unser Büro steht Ihnen bei Fragen und für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Beide absolvierten ihre Qigong-Ausbildung bei Prof. Jiao Guorui und sind AutorInnen des Buches: Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement (Klett-Cotta, 2008, 4. Auflage 2019).

**Micheline Schwarze**, M.A. Phil., Atemtherapeutin, Körperpsychotherapeutin (Hakomi). Sie integriert Qigong in ihre psychotherapeutische Praxis sowie in Seminare zu den Themen: Resilienz und Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Selbstmanagement.

