



Neiyanggong – das Innen nährendes Qigong - 2025

Frau Dr. Liu Yafei war Chefärztin der staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe, welche von ihrem Vater Liu Guizhen 1953 gegründet wurde. Seit ihrem Ruhestand unterrichtet sie weiterhin in dieser Klinik, in Asien und in Europa die Methode des Innen nährenden Qigong (Neiyanggong). Sie ist außerdem mit der Erforschung der Wirkungen dieser Methode befasst.

Herr Zhang Qingyun ist Arzt, Senior-Tuina-Instructor und Qigong- und Taijiquan-Lehrer. In diesen Funktionen ist er seit vielen Jahren sowohl in der Qigong-Klinik als auch im angegliederten Ausbildungszentrum tätig.

- Kurs 2025-321** **17.01.-19.01.2025 – ONLINE / Zhang Qingyun**
Kurszeiten: 17. und 18.01.2025: 9:00-13:00 Uhr; 19.01.2025: 9:00-12:00 Uhr
I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6)
Für Anfänger*innen und Wiederholer*innen
Kursgebühr: 210 € (190 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft
- Kurs 2025-322** **14.02.-16.02.2025 – ONLINE / Dr. Liu Yafei**
Kurszeiten: 14. und 15.02.2025: 9:00-13:00 Uhr; 16.02.2025: 9:00-12:00 Uhr
II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, Wiederholung
Für Fortgeschrittene
Kursgebühr: 210 € (190 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft
- Kurs 2025-323** **14.03.-16.03.2025 – ONLINE / Dr. Liu Yafei**
Kurszeiten: 14. und 15.03.2025: 9:00-13:00 Uhr; 07.03.2025: 9:00-12:00 Uhr
Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Leber
Dieser Kurs findet in Kooperation mit der SMS statt.
Anmeldung/Zahlung bei der SMS- Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin,
Tel.: 089-75905785, oder a.gruell@tcm.edu
- Kurs 2025-324** **10.10.-12.10.2025 – ONLINE / Dr. Liu Yafei**
Kurszeiten: 10. und 11.10.2025: 9:00-13:00 Uhr; 12.10.2025: 9:00-12:00 Uhr
Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong),
Vorkenntnisse in Qigong empfehlenswert
Kursgebühr: 210 € (190 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft
- Kurs 2025-325** **28.11.-30.11.2025 – Bad Neuenahr - Ahrweiler / Zhang Qingyun**
Kurszeiten: 28.11.2025: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr;
29.11.2025: 9-12:00 Uhr und 15-18:00 Uhr und 30.11.2025: 9:00-13:00 Uhr
I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12),
Für Wiederholer*innen
Aula des Marienhaus Klinikums, Dahlienweg 3, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Kursgebühr: 405 € (375 € für Mitglieder) - Anmeldung/Zahlung bei der Medizinischen Gesellschaft

Das System des Nei Yang Gong besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede Stufe enthält Übungen in Ruhe und Übungen in Bewegung. Die bewegten Übungen der Grundstufe bestehen aus Lockerung und Selbstmassage. Die bewegten Übungen 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).

In allen oben genannten Kursen werden zusätzlich zum genannten Programm ausgewählte Ruhe- und Selbstmassage-Übungen der Grundstufe unterrichtet.