



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Neiyanggong
Das Innere nährende Qigong
2025

Leitung:
Dr. Liu Yafei und Zhang Qingyun



Das System des Neiyanggong (Das Innere nährende Qigong) besteht aus Grund-, Mittel- und Oberstufe. Jede Stufe enthält sowohl Übungen in Ruhe als auch Übungen in Bewegung. Die Grundstufe besteht aus Lockerungs-, Selbstmassage- und Entspannungsübungen. Die Mittelstufe enthält 24 bewegte Formen, die in zwei 12er-Sequenzen 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 zusätzlich zum genannten Programm ausgewählte Ruhe- und Selbstmassageübungen unterrichtet.

*Medizinische Gesellschaft für
Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstr. 9, 53115 Bonn
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 2025

17.01. - 19.01.2025 Zhang Qingyun Online (Kurs 321)

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)

14.02. - 16.02.2025 Dr. Liu Yafei Online (Kurs 322)

II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe
Wiederholung, Für Fortgeschrittene
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

14.03. - 16.03.2025 Dr. Liu Yafei Online (Kurs 323)

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong zur Regulierung des Funktionskreises Leber
Für Anfänger*innen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und Wiederholer*innen. **In Kooperation mit der SMS**

10.10. - 12.10.2025 Dr. Liu Yafei Online (Kurs 324)

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong)
Vorkenntnisse im Qigong empfehlenswert
Kursgebühr: € 210 (€ 190 für Mitglieder)

28.11. - 30.11.2025 Zhang Qingyun Bad Neuenahr - Ahrweiler (Kurs 325)

I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen
Aula des Marienhaus Klinikums, Dalienweg 3, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler
Kursgebühr: € 405 (€ 375 für Mitglieder)

Kurszeiten für die Online-Kurse:

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

Kurszeiten für den Präsenz-Kurs in Bad Neuenahr

28.11.25: 9-12:30 Uhr und 15 -18:30 Uhr
29.11.25: 9-12 Uhr und 15-18 Uhr
30.11 25: 9-13 Uhr

Anmeldung/Zahlung für die Seminare: 321, 322, 324 und 325

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Tel. 0228-696004, Fax 0228-696006
E-Mail: info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de

Anmeldung/Zahlung für das Seminar: 323

SMS - Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V., Tel.: 089-75905785,
E-Mail: a.gruell@tcm.edu, 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.