



## Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn  
Tel 0228 696004 | Fax -696006  
[info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de)  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

### Übungen mit Lauten aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui

**Kurs vom 15.- 16. Februar 2025 in Oldenburg**  
**Kursleitung: Gisela Hildenbrand**

In allen Methoden des Qigong sind Körperhaltung und -bewegung, Atem und geistige Übung der Konzentration und Imagination miteinander verbunden. In einigen Übungsformen werden mit der Ausatmung Laute gesprochen. Am bekanntesten ist die 6-Laute-Methode, die schon im 3. Jh. in China erwähnt wird.

Aber auch in anderen Methoden wird das Sprechen von Lauten geübt, wobei vielfältige Laute zur Anwendung kommen. Auch sind die Konzepte, mit denen die Wahl der Laute sowie die dazugehörigen Körperhaltungen und -bewegungen begründet werden, sehr unterschiedlich. Im Fall der 6-Laute-Methode sind die Verbindungen mit der chinesischen Medizin eindeutig. In anderen Methoden sind es daoistische Konzepte der Lebenspflege (yangsheng) oder Strukturmerkmale der Bewegungsformen, nach denen sich der Laut richtet. Schwerpunkt der Übungspraxis wird die 6-Laute-Methode sein. Dabei wird auch auf die große Bedeutung von Ton, Klang, Sprache und Musik im Rahmen der Traditionen des Qigong und Yangsheng eingegangen.

#### **Kurszeiten:**

Samstag, 15. Februar: 9:00 – 12:30 und 15:00 – 18:30 Uhr

Sonntag, 16. Februar: 9:00 -13:00 Uhr

**Kursort:** Bürgerfelder Turnerbund (BTB) Oldenburg,  
Alexanderstr. 207, 26121 Oldenburg (in Niedersachsen)

**Kursgebühr:** 210 € (für Mitglieder: 190 €)

#### **Anmeldung:**

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

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

per Post: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.,  
Colmantstr. 9, 53115 Bonn

Bankverbindung: IBAN 96 3701 0050 0417 9805 09, BIC: PBNKDEFF, Postbank

