

Anmeldung für das Seminar in St. Ottilien

Kursleitung:

Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Allgemeinärztin
Erhard Hennen, Philosoph und Theologe M.A.

Kursgebühren: Kursgebühr: 315 € (Mitglieder 285 €) zuzüglich
Tagungspauschale: Kursteilnahme mit Vollverpflegung und 3
Übernachtungen in EZ mit Dusche u. WC im Gästehaus – 330,00 €
(im DZ – 280,00 € p. Person)

Kurszeiten für die Kurse in St. Ottilien:

Die Kurse im Gästehaus der Erzabtei St. Ottilien beginnen
donnerstags mit dem gemeinsamen Abendessen um 18:45 Uhr
und enden sonntags um 13:30 Uhr nach dem Mittagessen.

Reservierungen: Bitte Unterkunft und Verpflegung für St. Ottilien
bei der Med. Ges. für Qigong Yangsheng buchen.

Bitte melden Sie sich **schriftlich** unter Angabe der **Kursnummer
2026-302** an. Wir freuen uns, wenn Sie dazu unsere Webseite
www.qigong-yangsheng.de nutzen. Natürlich können Sie sich auch
per E-Mail (info@qigong-yangsheng.de) oder Post bei der
Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. anmelden.

Rücktritt: Abmeldung für den Kurs per E-Mail oder Brief an die
Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, es fallen Storno-
gebühren in Höhe von 25.00 € an, unabhängig von Grund und
Anlass.

Ausfallgebühren des Gästehauses St. Ottilien für die Tagungs-
pauschale werden an die KursteilnehmerInnen weitergegeben:

- zwischen dem 28.01.26 und dem 25.02.26. - 50 % aller gebuchten
Leistungen. - ab dem 26.02. bis 25.03.26 - 60 % aller gebuchten
Leistungen. - bei Rücktritt am 26.03.26 - 80 % aller gebuchten
Leistungen.

Hinweis: Die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
e.V. behält sich vor, einen Kurs bei einer zu geringen Zahl von
Anmeldungen abzusagen.



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

Colmantstr. 9 | 53115 Bonn, Tel 0228 696004 |
info@qigong-yangsheng.de | www.qigong-yangsheng.de

Unser vielfältiges Literaturangebot sowie unser gesamtes Kurs-
und Fortbildungsprogramm finden Sie auf unserer Homepage



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

Lebensfreude, „Das Herz
reinigen“



Übungen aus dem Qigong
Yangsheng und Texte aus
daoistischen Quellen und der
christlichen Mystik

St. Ottilien

26.-29. März 2026

Lebensfreude, „Das Herz reinigen“

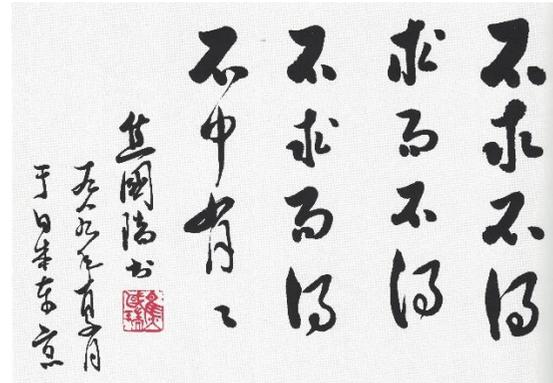
Das Herz ist im Alltag häufig starken Belastungen ausgesetzt. Dies kann zu geistiger Unruhe, Ängsten und einer spürbaren Einschränkung der Lebensfreude führen, oftmals begleitet von – manchmal auch gravierenden - körperlichen Erkrankungen.

Zur Ruhe und Gelassenheit zu kommen, Ängste und Sorgen für eine Weile ruhen zu lassen, ist daher ein großes Anliegen vieler Menschen. Qigong Yangsheng kann man auch als eine Form der Übung verstehen, zur Ruhe zu finden, nach dem Grundsatz „Bewegung und Ruhe gehören zusammen“. Dieser Grundsatz gehört zu den sechs „Schlüsselpunkten der Qigong-Praxis“ von Jiao Guorui. „Reguliere den Atem, beruhige den Geist“ – das ist das Wesentliche bei der Heilung von Krankheiten“.

Gleichermaßen im Sinne einer „Familienähnlichkeit“ (Ludwig Wittgenstein) spielt das „In-die-Ruhe-Treten“ auch in der christlich-abendländischen Tradition des



Innehaltens (Kontemplation) eine herausragende Rolle. Bei Meister Eckhart heißt es dazu: „Alles Herzleid wirf hinaus, so dass in deinem Herzen nichts anderes als stete Freude sei. So denn ist das ‚Kind‘ geboren.“



*Strebt man nicht, so erlangt man nichts,
strebt man, so erlangt man nichts,
strebt man nicht, so erlangt man es,
aus der Mitte des Nichts entspringt das Sein.*

Jiao Guorui, Leitgedanken zu Qigong Yangsheng

In diesem Kurs sollen Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng praktiziert werden, und zwar Übungen in Bewegung und Übungen in Ruhe wie „Sitzen in Stille“ und „Stehen wie ein Pfahl“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Begleitet und inspiriert werden die Übungen mit Texten von Meister Eckhart und mit daoistischen Texten, insbesondere von Zhuangzi. Daneben soll die Rolle des Organs „Herz“ in der westlichen und in der chinesischen Medizin beleuchtet werden.

Die Themen „Lebensfreude“ und „Absichtsloses Tun“ sollen vor allem im Zentrum stehen.

Meister Eckhart in Köln: © Raimond Spekking, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=33394331>