



Qigong Yangsheng Kurse 2026

im Gäste- und Exerzitienhaus der Erzabtei St. Ottilien

Erzabtei 1
86941 St. Ottilien
E-Mail: kontakt@ottilien.de
Exerzitienhaus: Tel: 08193 71 - 601



Kurs-Nr. 26-302: 26. - 29. März 2026:

Thema: Lebensfreude „Das Herz reinigen“ - Übungen aus dem Qigong Yangsheng und Texte aus daoistischen Quellen und der christlichen Mystik

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

Kursbeginn am Donnerstag, 26.03.2026 mit dem Abendessen um 18:45 Uhr

Anreise bis 17:00 Uhr, **Kursende** am Sonntag, 29.03.2026 um 13:30 Uhr nach dem Mittagessen.

Kursgebühr: 315 € (Mitglieder 285 €) **zuzüglich Tagungspauschale** a) oder b)

a) Kursteilnahme mit Vollverpflegung und Übernachtung im **EZ** mit Dusche & WC im Gästehaus: ,330,00 €

b) Kursteilnahme mit Vollverpflegung und Übernachtung im **DZ** mit Dusche & WC im Gästehaus, p.P.: 280,00 €

Kurs-Nr. 26-036: 13. - 16. August 2026:

**Thema: Das Lehrsystem Qigong Yangsheng -
Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur**

Kursleitung: PD Dr.med. Gisela Hildenbrand

Kursbeginn am Donnerstag, 13.08.2026 mit dem Abendessen um 18:45 Uhr

Anreise bis 17:00 Uhr, **Kursende** am Sonntag, 16.08.2025 um 13:30 Uhr mit dem Mittagessen

Kursgebühr: 315 € (Mitglieder 285 €) **zuzüglich Tagungspauschale** a) oder b)

a) Kursteilnahme mit Vollverpflegung und Übernachtung im **EZ** mit Dusche & WC im Gästehaus: 330,00 €

b) Kursteilnahme mit Vollverpflegung und Übernachtung im **DZ** mit Dusche & WC im Gästehaus, p.P.: 280 ,00 €

Kurs-Nr. 26-331: 17. - 20. September 2026:

Thema: Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen, Einführung und Wiederholung in die "Qigong Pfahlübungen, subtile Bewegungen des Qi" - Übungen zur Lebenspflege entsprechend den fünf Wandlungsphasen - entspricht der 3. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong," (Die 1. und 2. Sequenz sind keine Voraussetzungen zur Teilnahme.)

Kursleitung: Li Hechun, Daoistischer Mönch und Abt des Zhizhen Tempels in Chengdu

Kursbeginn am Donnerstag, 17.09.2026 mit dem Abendessen um 18:45 Uhr

Anreise bis 17:00 Uhr, **Kursende** am Sonntag, 20.09.2026 um 13:30 Uhr mit dem Mittagessen

Kursgebühr: 405 € (Mitglieder 375 €) **zuzüglich Tagungspauschale** a) oder b)

a) Kursteilnahme mit Vollverpflegung und Übernachtung im **EZ** mit Dusche & WC im Gästehaus: 330,00 €

b) Kursteilnahme mit Vollverpflegung und Übernachtung im **DZ** mit Dusche & WC im Gästehaus, p.P.: 280,00 €



Anmeldung und Zahlung:

Wir bitten um frühzeitige verbindliche Anmeldung mit Angabe der Kursnummer bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn. Die Anmeldung zu den Kursen **und zur Tagungspauschale a) oder b)** per E-Mail oder Post an: Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Colmantstr. 9, 53115 Bonn, Tel.: 0228-696004, info@qigong-yangsheng.de, www.qigong-yangsheng.de

Zahlungen der Kursgebühr und der Tagungspauschale an die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
Hinweis: Nicht in Anspruch genommene Teilleistungen innerhalb des gebuchten Zeitraumes können nicht verrechnet oder erstattet werden.

Rücktritt:

Abmeldung für den Kurs per E-Mail, Fax oder Brief an das Büro der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng. Für jede Ab- oder Ummeldung fallen 25,00 EUR Stornogebühren an.

Ausfallgebühren für die Tagungspauschale, die das Tagungshaus berechnet, werden an die KursteilnehmerInnen weitergegeben:

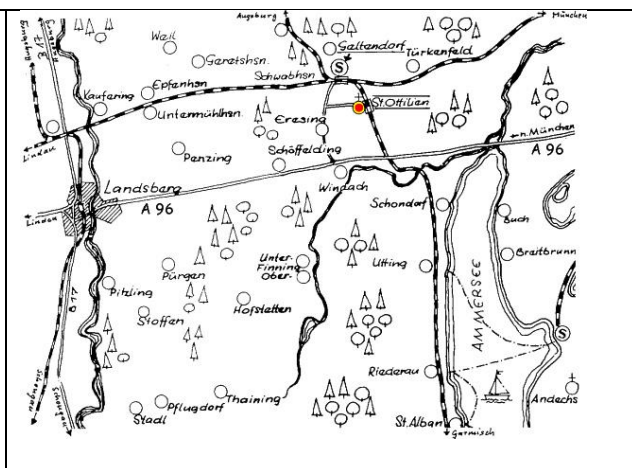
- zwischen der 8. und der 4. Woche vor Veranstaltungsbeginn 50 % aller gebuchten Leistungen.
- ab dem 28. bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 60 % aller gebuchten Leistungen.
- bei Rücktritt am Tag der Veranstaltung 80 % aller gebuchten Leistungen.

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

Anreise:

St. Ottilien liegt rund 40 km westlich von München und 35 km südlich von Augsburg, etwa auf halbem Weg zwischen Landsberg und Fürstenfeldbruck.

Es hat einen eigenen Bahnhof an der Bahnlinie Augsburg-Weilheim. 2 km vom Kloster entfernt liegt der Bahnhof Geltendorf. St. Ottilien liegt an der A96 (Autobahn München-Lindau).



Mit der Bahn:

- Mit der Bahn von Norden u. Süden: **Bahnhof St. Ottilien** an der Bahnlinie Augsburg-Weilheim. Taktverkehr nach Weilheim, alle Züge halten in St. Ottilien.
- Mit der Bahn von Osten und Westen: Bahnhof Geltendorf auf der Bahnlinie München-Buchloe. Geltendorf ist auch Endpunkt der Linie 4 der Münchener S-Bahn. Von dort ist das Kloster zu Fuß in 20 min zu erreichen: vor dem Bahnhof rechts bis zur Unterführung, hinter der eine Fußgänger-Allee nach St. Ottilien führt. Es gibt (meistens) auch Taxis oder Umsteigemöglichkeit in die Regionalbahn Richtung Weilheim. Die erste Station nach Geltendorf ist der Bahnhof St. Ottilien.

Mit dem Auto:

- Von Osten kommend: A96 Richtung Lindau - Ausfahrt 28 WINDACH, Richtung Eresing / St. Ottilien. Die Abzweigung nach St. Ottilien liegt zwischen Eresing und Geltendorf.
- Von Westen kommend: A96 Richtung München - Ausfahrt 27 SCHÖFFELDING - nach Eresing - Richtung Geltendorf bis zur Abzweigung nach St. Ottilien.