



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung Wirkfaktoren des Qigong

12.-15. Juni 2026

Bildungshaus St.Martin in Bernried am Starnberger See

Kursinhalt

Anhand einfacher Übungen des Qigong Yangsheng möchten wir Erfahrungen und Erkenntnisse vermitteln, die für die eigene Übungspraxis, das Unterrichten und die Arbeit in verschiedenen psychotherapeutischen Tätigkeitsbereichen nützlich sein können. Die Aspekte **psychische Stabilisierung** und **Ressourcenaktivierung** werden im praktischen Üben sowie in den Anpassungen an individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Fragen zu Fallbeispielen können gerne eingebracht werden.

Qigong wird seit vielen Jahren im Bereich von Psychotherapie und Selbstmanagement angewandt. Wesentliche psychische Wirkfaktoren sind z.B.: ein guter Selbstkontakt und eine selbstfürsorgliche Haltung, Möglichkeiten von Zentrierung, Erdung und Ruhe sowie der Zugang zu kreativen Potentialen. Das eigene Üben, die Reflektion der Erfahrungen und die praktischen Anwendungsmöglichkeiten sowie theoretische Aspekte sind Inhalte des Seminars.

Zielgruppe

Das Seminar ist geeignet für Menschen mit Qigong-Erfahrung sowie für alle Interessierten aus den verschiedenen psychosozialen/psychotherapeutischen Berufsgruppen.



Kursort

Das Bildungshaus St. Martin liegt mit seinem weitläufigen Garten in der reizvollen Voralpenlandschaft direkt am Starnberger See und am anschließenden Bernrieder Park. Die Unterkunft erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern. Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Kosten für Übernachtung und Vollpension im Tagungshaus an.

Kursbeginn

Der Kurs beginnt am **12.06.2026 um 18:00 Uhr** mit dem Abendessen. Anreise bis 17:00 Uhr, **Kursende** am **15.06.2026 um 13:00 Uhr** mit dem Mittagessen

Kursgebühr

315 € (Mitglieder 285 €)- zuzüglich Tagungspauschale

a) oder b) für:

a) Kursteilnahme ohne Übernachtung mit Verpflegung (Abendessen am Fr. und Mittagessen am Sa. und So. und Mo.): 180,00 € oder

b) 3 Übernachtungen (EZ) und Vollpension (alle Mahlzeiten bis zur Abreise): 390,00 €



Kloster Bernried | Bildungshaus St. Martin

Klosterhof 8, 82347 Bernried am Starnberger See

Tel.: 08158-255-0, Fax: 08158-255-63

zentrale@bildungshaus-bernried.de

DozentInnen

Claus Fischer, Dipl. Päd., Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut; Ausbildung in Körperpsychotherapie (Biosynthese), EMDR, tiefenpsychologisch-fundierter Psychotherapie. Er wendete Qigong 30 Jahre lang in einer Klinik für Psychotherapie an.

Micheline Schwarze, M.A. Phil., Atemtherapeutin, Körperpsychotherapeutin (Hakomi) Sie integriert Qigong in ihre therapeutische Praxis sowie in Seminare zu den Themen: Resilienz und Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Selbstmanagement.

Beide absolvierten ihre Qigong-Ausbildung bei Prof. Jiao Guorui und sind AutorInnen des Buches: Qigong in Psychotherapie und Selbstmanagement (Klett-Cotta, 2008, 4. Auflage 2019).

Anmeldung

Weitere Informationen zu Anmeldung, Anfahrt und Rücktrittsbedingungen finden Sie auf unserer Website www.qigong-yangsheng.de.

Ausserdem steht Ihnen unser Büro bei Fragen und für weitere Informationen gerne zur Verfügung.



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

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Colmantstraße 9 | 53115 Bonn
Tel 0228 696004 | Fax 0228 696006
info@qigong-yangsheng.de | www.qigong-yangsheng.de

Qigong Yangsheng

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China eine lange Tradition haben. Im Rahmen der chinesischen Medizin stellt Qigong den aktiven Teil dar, den Weg des Übens und des eigenen Bemühens

um Gesunderhaltung und Ressourcenaktivierung.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Imagination. Durch Qigong können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. In Psychotherapiekonzepten verschiedener Kliniken, in Beratung und Einzeltherapie hat sich Qigong als begleitendes, stabilisierendes Verfahren etabliert.

Das Lehrsystem Qigong Yangsheng (Qi-Übungen zur Pflege des Lebens) wurde von Prof. Jiao Guorui (1923-1997), Arzt für Chinesische Medizin entwickelt.

