

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓



Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Colmantstr. 9, 53115 Bonn
Tel: 0228-696004, Fax: 0228-696006
info@qigong-yangsheng.de
www.qigong-yangsheng.de

Kurse 2025

in Deutschland, in der Schweiz und ONLINE

Stand: 20. Dezember 2024

Hier ein Überblick über unsere Kursplanung. Die Kurse sind online angekündigt; weitere könnten folgen. Anmeldung wie gewohnt, wir verschicken für die ONLINE-Veranstaltungen einen Tag vor der Veranstaltung einen Link, über den Sie teilnehmen können. Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 Stunde.

Den aktuellen Stand entnehmen Sie bitte jeweils unserer Homepage. Auch mit unserem Newsletter wollen wir Sie auf dem Laufenden halten. Man kann ihn über die Startseite unserer Homepage oder per E-Mail abonnieren.

Januar

3.-5.1.	TÜ	Übungstage zum Spiel der 5 Tiere	001
		Elisabeth Friedrichs	Irsee
		In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		buero@schwabenakademie.de ,	
		www.schwabenakademie.de .	
9.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	062
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		N.N.	
11.1.	Erfa	Erfahrungsaustausch	201
		Elisabeth Friedrichs	Augsburg
14.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen	063
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		Barbara Majowski	
16.-19.1.	FB	Zerteile die Wolken, trage den Mond - Einfache Übungen des Qigong Yangsheng in Ruhe und Bewegung	301
		Gisela Hildenbrand	Holzkirchen
17.-19.1.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	321
		I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6) - Für Anfänger*innen und Wiederholer*innen.	
		Zhang Qingyun	ONLINE
25.1.	Vo	Vortrag: „Soziale Medien für die eigene Sichtbarkeit nutzen - Grundlegende Eigenschaften von Social Media Plattformen	401
		Welche Social Media Plattformen gibt es, was sind ihre Eigenschaften und welche Besonderheiten gibt es zu beachten und ggf. zu nutzen?	
		Vincent Stöckl	ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

24.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	064
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		N.N.	
25.-26.1.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung	002
		Claudia Confal	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	
25.1.	Erfa	Erfahrungsaustausch	202
		Ute Grabautzky	Essen
30.1.	Vo	Vortrag: „Der Atem im Qigong – Im Blick der chinesischen und der westlichen Medizin“	402
		Dr.med. Christa Zumfelde-Hüneburg	ONLINE
31.1.-2.2.	F3	15 Ausdrucksformen, Wiederholung	803
		Lang, Hanne-Doris	Hamburg

Februar

6.2.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen	065
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		N.N.	
7.-9.2.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	327
		Einführung und Wiederholung in die 1. Sequenz	
		Li Hechun, Abt	ONLINE
8.2.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	066
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		Micheline Schwarze	
8.-9.2.	R1	Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille	004
		Sandra Willeboordse	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	
8.2.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag	005
		Micheline Schwarze	ONLINE
14.-16.2.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	322
		II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, Wiederholung - Für Fortgeschrittene	
		Liu Yafei	ONLINE
15.-16.2.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung	006
		Martha Bank	Köln
15.-16.2.	Fb	Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung	302
		Wang Min, Ulrike Kühn	Basel
22.2.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	066
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		N.N.	
22.-23.2.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung	007
		Claudia Confal	Bonn
22.-23.2.	TLÜ	Spiel der 5 Tiere und 6 Laute/ Übungstage	008
		Ulrike Kühn	Essen

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

März

1.-2.3.	ERÜ	Übungstage für die Emei-Methode und für Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille	009	Oldenburg
1.-2.3.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung	010	Heidelberg
		Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		
8.-9.3.	Fb	Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng	303	Schneverdingen
		Irmela Schubert		
11.3.	Fb	Online-Schnupperstunde, 8 Brokatübungen	067	ONLINE
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen N.N.		
14.-16.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	323	ONLINE
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Leber - Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen Liu Yafei In Kooperation mit der SMS München Anmeldung und weitere Informationen: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu		
15.-16.3.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung	011	München
		Micheline Schwarze		
15.-16.3.	P1	Stehen-wie-ein Pfahl, Einführung	012	Augsburg
		Elisabeth Friedrichs		
21.-23.3.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	328	ONLINE
		Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz Li Hechun, Abt		
22.-23.3.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung	014	Bonn
		Petra, Maierhöfer		
22.3.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag	015	Basel
		Ulrike Kühn		
26.3.-30.3.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung	805	Stadland – Seefeld an der Nordsee
		Doris Palm		
28.3.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	068	ONLINE
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen N.N.		
29.-30.3.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung	016	Köln
		Martha Bank		

April

4.-6.4.	Y2	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung	017	Köln
		Martha Bank, Gisela Hildenbrand		
5.-6.4.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung	019	Heidelberg
		Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

11.-13.4.	M1	Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung	027	Heidelberg
		Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		
17.-20.4.	T7	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung-Weiterbildung	020	Drübeck
		Franziska Gisin		
26.-27.4.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	021	Bonn
		Gerhard, Berger		
26.-27.4.	B1	8 Brokate, 1. Teil Einführung	806	Hamburg
		Lang, Hanne-Doris		
Mai				
3.-4.5.	LTÜ	Übungstage zur 6-Laute-Methode und zum Spiel der 5 Tiere	060	Opfenbach im Allgäu
		Roland Hofmann		
9.-11.5.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung	022	Köln
		Gerhard Berger		
9.-11.5.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	329	ONLINE
		Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz Li Hechun, Abt In Kooperation mit der SMS München Anmeldung und weitere Informationen: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu		
10.5.	MÜ	Übungstag zur Chinesischen Medizin Übungstag zur Auffrischung	023	Augsburg
		Elisabeth Friedrichs		
16.-18.5.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	025	Künzell / Fulda
		Gisela Hildenbrand		
23.-25.5.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung	026	Bonn
		Barbara Majowski		
24.-25.5.	Fb	Vom dantian bis zu ziran, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng	304	München
		Martina Darga, Franziska Gisin		
24.-25.5.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung	807	Oldenburg
		Doris Palm		
31.5.-1.6.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	070	Berlin
		Martha Bank		

Juni

7.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch	203	Schneverdingen
		Irmela Schubert		
14.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch	204	Frankfurt
		Klaus Wersche		
14.-15.6.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung	028	Lübeck
		Gerhard Berger		

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

15.-18.6.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Wiederholung Franziska Gisin	029 Holzkirchen
27.-29.6.	F3	15 Ausdrucksformen, Wiederholung Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	030 Heidelberg
27.-29.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch - "Qigong Yangsheng in sich verändernden Zeiten" Miriam Tusch-Harke	205 Künzell /Fulda

Juli

3.-6.7.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand	031 St. Ottilien
4.-6.7.	T5	Spiel der 5 Tiere Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung Ingrid Reuther	032 Bonn
5.-6.7.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz Irmela Schubert	018 Weimar
10.-13.7.	EQLÜ	Übungstage zur Emei-Methode, zu Fuqi yangsheng fa und zur 6-Laute Methode Gerhard Berger	033 Drübeck
19.-20.7.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung Micheline Schwarze	034 München
19.-20.7.	L1	6-Laute-Methode, Einführung Ingrid Reuther	035 Bonn
25.-27.7.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung Irmela Schubert	036 Schneverdingen

August

1.-4.8.	Fb	Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - Wirkfaktoren des Qigong Claus Fischer, Micheline Schwarze	305 Bernried
14.-17.8.	FB	Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Laute, Emei, Fuqi yangsheng fa Gisela Hildenbrand	306 St. Ottilien
21.-24.8.	FB	Summer School Knüllwald-Niederbeisheim	307
23.-27.8.	B4	8 Brokate, Vertiefung Martha Bank	048 Köln
23.-24.8.	BQÜ	Übungstage zu den 8 Brokatübungen und zu Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" zur Kultivierung der Lebenskraft Irmela Schubert	050 Weimar
28.-31.8.	A1	Aufbaukurs 1 Sandra Willeboordse	037 Frankfurt
29.-31.8.	E3	Emei-Methode, Wiederholung Franziska Gisin	038 Basel

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

September

4.-7.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 1. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong Li Hechun, Abt	330 St. Ottilien
5.-7.9.	F5	15 Ausdrucksformen Vertiefung - Weiterbildung Martha Bank	039 Köln
9.9.	Kq	Qin-Gesprächskonzert Li Hechun	701 Frankfurt
12.-14.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong Li Hechun, Abt	331 Bonn
12.-15.9.	B5	8 Brokatübungen, Vertiefung-Weiterbildung Micheline Schwarze	040 Bernried am Starnberger See
13.9.	FÜ	15 Ausdrucksformen / Übungstag Franziska Gisin	041 Basel
18.-21.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 3. Sequenz des Wuxing Yangsheng Gong Li Hechun, Abt	332 Kall - Steinfeld
19.-21.9.	Y2	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand	059 Opfenbach im Allgäu
19.-21.9.	FB	Qigong im Alter Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen buero@schwabenakademie.de , www.schwabenakademie.de	308 Irsee
20.-21.9.	P2	Stehen-wie-ein Pfahl, Wiederholung Edeltraud Rohrmoser In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	047 Heidelberg
24.-28.9.	B4	8 Brokatübungen, Vertiefung Irmela Schubert	810 Schneverdingen
27.-28.9.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft", 1. Sequenz Gisela Hildenbrand	071 Berlin
28.9.-1.10.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung Katrin Arnold	044 Holzkirchen
Oktober			
1.-5.10.	T6	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung Franziska Gisin	045 Bonn
3.-5.10.	BFTÜ	Übungstage für die 8 Brokatübungen, die 15 Ausdrucksformen und für das Spiel der 5 Tiere Sandra Willeboordse	042 Künzell
4.-5.10.	E1	Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung Gerhard Berger	043 Lübeck

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.-12.10.	M2	Chinesische Medizin, 2. Teil Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	046 Heidelberg
10.-12.10.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong Ausgewählte Übungen aus dem Neiyang Gong – Frauen-Qigong (Nüzi Qigong) Liu Yafei	324 ONLINE
18.-19.10.	T1	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Einführung Irmela Schubert	811 Schneverdingen
24.-26.10.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Wiederholung Ulrike Kühn	049 Basel
25.-28.10.	A2	Aufbaukurs 2 Elisabeth Friedrichs, Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	058 Heidelberg

November

1.11.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag Ulrike Kühn	051 Basel
8.-9.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch Franz Otto	206 Bonn
14.-16.11.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert	052 Schneverdingen
15.-19.11.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung Ulrike Kühn In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	053 Heidelberg
21.-23.11.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur Gisela Hildenbrand	061 Basel
22.-23.11.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung Ulrike Kühn	054 Essen
28.-30.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen Zhang Qingyun	325 Bad Neuenahr-Ahrweiler

29.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch Götz Schirra	207 Heidelberg
29.-30.11.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung Petra Maierhöfer	812 Schneverdingen

Dezember

3.-7.12.	S1	Abschlussseminar der Grundausbildung Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	055 Bonn
6.-7.12.	L2	6-Laute-Methode, Wiederholung Elisabeth Friedrichs	056 Augsburg
12.-14.12.	Y3	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Wiederholung Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	057 Frankfurt

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Anmeldung

(sofern nicht anders angegeben) per E-Mail an unser Kursbüro:
info@qigong-yangsheng.de oder über die Homepage:
www.qigong-yangsheng.de durch Klick auf den
Veranstaltungstitel, oder per Brief oder Fax.

Bestätigung: erhalten Sie per E-Mail bzw. Post
Rücktritt: Bei jeder Ab- und Ummeldung eines Kurses werden
25,00 EUR Stornogebühren berechnet, unabhängig von Grund und
Anlass.

Bei Kursen in Tagungshäusern sind ggf. Stornogebühren für
gebuchte Übernachtungen/Verpflegung zu zahlen. –
Bei Abmeldungen für Kurse beim Benediktushof in Holzkirchen
sind die Abmeldegebühren nur an den Benediktushof zu zahlen.

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich! Hinweis:

Die Medizinische Gesellschaft behält sich vor, einen Kurs bei einer
zu geringen Teilnehmerszahl abzusagen. Änderungen der
Kursleitung vorbehalten.

Kurszeiten (Falls nicht anders angegeben)

1. Tag: 9:00-12:30 Uhr und 15:00-18:30 Uhr
bei 3- und 4-Tageskursen: 2. und 3. Kurstag: 9:00-12:00 Uhr und
15:00-18:00 Uhr
letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr
5-Tageskurse: 1.-4. Tag: 9:00-12:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr
letzter Kurstag: 9:00-13:00 Uhr
Übungstage: 9:00-12:00 Uhr, 14:00-17:00 Uhr

Vorträge (Vo) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 1 h.
Konzerte (Kq) sind in der Regel Abendveranstaltungen von ca. 2 h.

Kursgebühren

1-Tageskurse: Übungstage: BÜ, TÜ, MÜ, FÜ, Fortbildungskurse:
115 € (Mitglieder: 110 €)

2-Tageskurse: Übungstage: TLÜ, ERÜ, BQÜ,
F1, F2, B1, B2, T1, T2, T3, R1, R2, L1, L2, P1, P2, P3, E1, E2, Q1, Q2,
Fortbildungskurse: 210 € (Mitglieder: 190 €)

3-Tageskurse: Übungstage: BFTÜ, F3, F5, B3, B5, T4, T5, T7, E3, Ls,
M1, M2, Q1, Q3, Y1, Y2, Y3, Fortbildungskurse:
315 € (Mitglieder: 285 €)

3-Tageskurse: für Präsenzkurse mit chinesischen Gastdozentinnen
und Gastdozenten: 405 € (Mitglieder: 375 €)

4-Tageskurse: A1, A2: 420 € (Mitglieder: 380 €)

5-Tageskurse: F4, B4, T6, S1: 525 € (Mitglieder: 475 €)

Der Erfahrungsaustausch (Er) und derzeit auch die Vorträge sind
gebührenfrei. Wir freuen uns über Spenden.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach Erhalt der Anmelde-
bestätigung, spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn, unter Angabe
von Kursnummer, Name und Vorname des Teilnehmers auf
folgendes Konto:

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
Postbank, IBAN DE96 3701 0050 0417 9805 09
BIC PBNKDEFFXXX

Änderungen vorbehalten

Folgen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

