

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: 17. März 2025

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	HEIDELBERG
		Sandra Willeboordse	ONLINE
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
21.1.	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
24.1.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	064
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	ONLINE
		Ingrid Reuther	

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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

Februar

6.2.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen	065
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	
		Martha Bank	ONLINE
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.	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.	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	
15.-16.2.	L1	Übungen mit Lauten aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui	072
		Gisela Hildenbrand	Oldenburg
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
		Martha Bank	
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
28.2.	Vo	Vortrag: Träume und Traumwelten und ihre literarische Funktion ausgehend von Traumsequenzen im Roman „Vollständige Überlieferung von den Ufern der Flüsse“	403
		Dr. Rainald Simon	ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

März

1.-2.3.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung	010
		Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg
8.-9.3.	Fb	Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng	303
		Irmela Schubert	Schneverdingen
11.3.	Fb	Online-Schnupperstunde, 8 Brokatübungen	067
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Franziska Gisin	ONLINE
14.3.	Vo	Vortrag: Imagination – Vorstellungskraft Kants „Einbildungskraft“ und Ideen chinesischer Ästhetik	404
		Prof. Dr. Karl-Heinz Pohl	ONLINE
14.-16.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong	323
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Leber - Für AnfängerInnen (mit Grundkenntnissen im Qigong) und WiederholerInnen Liu Yafei	ONLINE
		In Kooperation mit der SMS München: Anmeldung: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	
15.-16.3.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung	011
		Micheline Schwarze	München
21.-23.3.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	328
		Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz Li Hechun, Abt	ONLINE
22.-23.3.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung	014
		Petra, Maierhöfer	Bonn
22.3.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag	015
		Ulrike Kühn	Basel
28.3.	Fb	Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen	
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Petra, Maierhöfer	068 ONLINE
29.-30.3.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung	016
		Martha Bank	Köln

April

5.-6.4.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung	019
		Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg
11.4.	Vo	Vortrag: Tiere und Tiersymbolik im Qigong und in chinesischer Kultur	406
		Gisela Hildenbrand	ONLINE
11.-13.4.	M1	Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung	027
		Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

22.4.	Fb	Chinesische Schrift und Sprache	310
		Einführung in Struktur und Besonderheiten Abendkurs: 3 Termine - Dienstags: 22.04.25; 29.04.25 und 06.05.2025 jeweils 18:00 – 20:30 Uhr Dr. Anke Pieper und weitere Dozenten des LSI. Kooperation mit dem Landesspracheninstitut Bochum (LSI)	ONLINE
26.-27.4.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	021
		Gerhard, Berger	Bonn
26.-27.4.	B1	8 Brokate, 1. Teil, Einführung	806
		Lang, Hanne-Doris	Hamburg
Mai			
3.-4.5.	LTÜ	Übungstage zur 6-Laute-Methode und zum Spiel der 5 Tiere	060
		Roland Hofmann	Opfenbach im Allgäu
9.-11.5.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung	022
		Gerhard Berger	Köln
9.-11.5.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	329
		Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz Li Hechun, Abt	ONLINE
		In Kooperation mit der SMS München Anmeldung und weitere Informationen: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	
10.5.	MÜ	Übungstag zur Chinesischen Medizin	023
		Übungstag zur Auffrischung Elisabeth Friedrichs	Augsburg
16.-18.5.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	025
		Gisela Hildenbrand	Künzell / Fulda
23.-25.5.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung	026
		Barbara Majowski	Bonn
24.-25.5.	Fb	Vom dantian bis zu ziran, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng	304
		Martina Darga, Franziska Gisin	München
24.-25.5.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung	807
		Doris Palm	Oldenburg
31.5.-1.6.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	070
		Martha Bank	Berlin
Juni			
7.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch	203
		Irmela Schubert	Schneverdingen
7.6.	Vo	Vortrag: Der Kranich tanzt - der Drache faucht – Tiersymbolik im Qigong Yangsheng	405
		Gisela Hildenbrand	Schneverdingen
14.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch	204
		Klaus Wersche	Frankfurt

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

14.-15.6.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung Gerhard Berger	028 Lübeck
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 Ressourcen- aktivierung - 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
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: 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 Petra Maierhöfer	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
10.-12.10.	M2	Chinesische Medizin, 2. Teil Sandra Willeboordse In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	046 Heidelberg

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.-12.10.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	324
		Ausgewählte Übungen aus dem Neiyang Gong – Frauen-Qigong (Nüzi Qigong)	
		Liu Yafei	ONLINE
10.-25.10.	SR	Studienreise nach China	500
		Annette Singer, Prof. Dr. Wang Min, Marlies Bartl	VR China
18.-19.10.	T1	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Einführung	811
		Irmela Schubert	Schneverdingen
24.-26.10.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"	049
		Wiederholung	
		Ulrike Kühn	Basel
25.-26.10.	E1	Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung	043
		Gerhard Berger	Lübeck
25.-28.10.	A2	Aufbaukurs 2	058
		Elisabeth Friedrichs, Rainer Kurschildgen	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	

November

1.11.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag	051
		Ulrike Kühn	Basel
8.-9.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch	206
		Franz Otto	Bonn
14.-16.11.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung	052
		Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert	Schneverdingen
15.-19.11.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung	053
		Ulrike Kühn	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	
21.-23.11.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	061
		Gisela Hildenbrand	Basel
22.-23.11.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung	054
		Ulrike Kühn	Essen
22.-23.11.	Fb	Qigong in der Prävention	309
		Doris Palm	Künzell
28.-30.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	325
		I. Sequenz „yi jin xing qi fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen	
		Zhang Qingyun	Bad Neuenahr-Ahrweiler
29.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch	207
		Götz Schirra	Heidelberg
29.-30.11.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung	812
		Petra Maierhöfer	Schneverdingen

Dezember

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

Kurs 25-310 - Abendkurs: 150 € (Mitglieder: 135 €)

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

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr nach Erhalt der Anmeldebestätigung, 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.

