

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](mailto:info@qigong-yangsheng.de)  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

### Kursprogramm 2025 in Deutschland, in der Schweiz und ONLINE

Stand: 29. April 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.



Kalligraphie „Kranichtanz“ von Jiao Guorui  
Aus: Leitgedanken zu Qigong Yangsheng  
in Kalligraphien von Jiao Guorui, S. 57

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

#### Januar

- |           |      |                                                                                                                                               |             |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3.-5.1.   | TÜ   | <b>Übungstage zum Spiel der 5 Tiere</b>                                                                                                       | <b>001</b>  |
|           |      | Elisabeth Friedrichs                                                                                                                          | Irsee       |
|           |      | In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee                                                                                                 |             |
|           |      | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                                                          |             |
|           |      | <a href="mailto:buero@schwabenakademie.de">buero@schwabenakademie.de</a> ,                                                                    |             |
|           |      | <a href="http://www.schwabenakademie.de">www.schwabenakademie.de</a> .                                                                        |             |
| 9.1.      | Fb   | <b>Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen</b>                                                                                            | <b>062</b>  |
|           |      | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                                                                           | ONLINE      |
|           |      | Sandra Willeboordse                                                                                                                           |             |
| 11.1.     | Erfa | <b>Erfahrungsaustausch</b>                                                                                                                    | <b>201</b>  |
|           |      | Elisabeth Friedrichs                                                                                                                          | Augsburg    |
| 14.1.     | Fb   | <b>Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen</b>                                                                                               | <b>063</b>  |
|           |      | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                                                                           | ONLINE      |
|           |      | Barbara Majowski                                                                                                                              |             |
| 16.-19.1. | FB   | <b>Zerteile die Wolken, trage den Mond - Einfache Übungen des Qigong Yangsheng in Ruhe und Bewegung</b>                                       | <b>301</b>  |
|           |      | Gisela Hildenbrand                                                                                                                            | Holzkirchen |
| 17.-19.1. | GD   | <b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong</b>                                                                                                 | <b>321</b>  |
|           |      | 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   | <b>Vortrag: „Soziale Medien für die eigene Sichtbarkeit nutzen - Grundlegende Eigenschaften von Social Media Plattformen</b>                  | <b>401</b>  |
|           |      | <b>Welche Social Media Plattformen gibt es, was sind ihre Eigenschaften und welche Besonderheiten gibt es zu beachten und ggf. zu nutzen?</b> |             |
|           |      | Vincent Stöckl                                                                                                                                | ONLINE      |
| 24.1.     | Fb   | <b>Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen</b>                                                                                            | <b>064</b>  |
|           |      | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                                                                           | ONLINE      |
|           |      | Ingrid Reuther                                                                                                                                |             |
| 25.-26.1. | F1   | <b>15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung</b>                                                                                                | <b>002</b>  |
|           |      | Claudia Confal                                                                                                                                | Heidelberg  |
|           |      | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                                                         |             |
|           |      | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                                                          |             |
|           |      | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>                                     |             |
| 25.1.     | Erfa | <b>Erfahrungsaustausch</b>                                                                                                                    | <b>202</b>  |
|           |      | Ute Grabautzky                                                                                                                                | Essen       |
| 30.1.     | Vo   | <b>Vortrag: „Der Atem im Qigong – Im Blick der chinesischen und der westlichen Medizin“</b>                                                   | <b>402</b>  |
|           |      | Dr.med. Christa Zumfelde-Hüneburg                                                                                                             | ONLINE      |

#### Februar

- |         |    |                                                                                       |            |
|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.2.    | Fb | <b>Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen</b>                                       | <b>065</b> |
|         |    | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                   | ONLINE     |
|         |    | Martha Bank                                                                           |            |
| 7.-9.2. | GD | <b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b> | <b>327</b> |
|         |    | Einführung und Wiederholung in die 1. Sequenz                                         |            |
|         |    | Li Hechun, Abt                                                                        | ONLINE     |

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

|           |     |                                                                                                                                                                   |            |
|-----------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.2.      | TÜ  | <b>Spiel der 5 Tiere / Übungstag</b>                                                                                                                              | <b>005</b> |
|           |     | Micheline Schwarze                                                                                                                                                | ONLINE     |
| 14.-16.2. | GD  | <b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong</b>                                                                                                                     | <b>322</b> |
|           |     | II. Sequenz „xing qi yan shou fa“ der bewegten Formen der Mittelstufe, Wiederholung - Für Fortgeschrittene                                                        |            |
|           |     | Liu Yafei                                                                                                                                                         | ONLINE     |
| 15.-16.2. | B1  | <b>8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung</b>                                                                                                                       | <b>006</b> |
|           |     | Martha Bank                                                                                                                                                       | Köln       |
| 15.-16.2. | R1  | <b>Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille</b>                                                                                                             | <b>004</b> |
|           |     | Sandra Willeboordse                                                                                                                                               | Heidelberg |
|           |     | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                                                                             |            |
|           |     | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                                                                              |            |
|           |     | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>                                                         |            |
| 15.-16.2. | L1  | <b>Übungen mit Lauten aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng von Jiao Guorui</b>                                                                                     | <b>072</b> |
|           |     | Gisela Hildenbrand                                                                                                                                                | Oldenburg  |
| 15.-16.2. | Fb  | <b>Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung</b>                                                                                                       | <b>302</b> |
|           |     | Wang Min, Ulrike Kühn                                                                                                                                             | Basel      |
| 22.2.     | Fb  | <b>Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen</b>                                                                                                                | <b>066</b> |
|           |     | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                                                                                               | ONLINE     |
|           |     | Martha Bank                                                                                                                                                       |            |
| 22.-23.2. | T1  | <b>Spiel der 5 Tiere</b>                                                                                                                                          | <b>007</b> |
|           |     | Bär und Kranich, Einführung                                                                                                                                       |            |
|           |     | Claudia Confal                                                                                                                                                    | Bonn       |
| 22.-23.2. | TLÜ | <b>Spiel der 5 Tiere und 6 Laute/ Übungstage</b>                                                                                                                  | <b>008</b> |
|           |     | Ulrike Kühn                                                                                                                                                       | Essen      |
| 28.2.     | Vo  | <b>Vortrag: Träume und Traumwelten und ihre literarische Funktion ausgehend von Traumsequenzen im Roman „Vollständige Überlieferung von den Ufern der Flüsse“</b> | <b>403</b> |
|           |     | Dr. Rainald Simon                                                                                                                                                 | ONLINE     |

## März

|         |    |                                                                                                           |                |
|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.-2.3. | F2 | <b>15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung</b>                                                            | <b>010</b>     |
|         |    | Rainer Kurschildgen                                                                                       | Heidelberg     |
|         |    | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                     |                |
|         |    | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                      |                |
|         |    | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a> |                |
| 8.-9.3. | Fb | <b>Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng</b>                                        | <b>303</b>     |
|         |    | Irmela Schubert                                                                                           | Schneverdingen |
| 11.3.   | Fb | <b>Online-Schnupperstunde, 8 Brokatübungen</b>                                                            | <b>067</b>     |
|         |    | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                                       | ONLINE         |
|         |    | Franziska Gisin                                                                                           |                |
| 14.3.   | Vo | <b>Vortrag: Imagination – Vorstellungskraft Kants „Einbildungskraft“ und Ideen chinesischer Ästhetik</b>  | <b>404</b>     |
|         |    | Prof. Dr. Karl-Heinz Pohl                                                                                 | ONLINE         |

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

|           |    |                                                                                                                                                                |            |
|-----------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 14.-16.3. | GD | <b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong</b>                                                                                                                  | <b>323</b> |
|           |    | 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 href="mailto:a.gruell@tcm.edu">a.gruell@tcm.edu</a> , <a href="http://www.tcm.edu">www.tcm.edu</a>                                                          |            |
| 15.-16.3. | F1 | <b>15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung</b>                                                                                                                 | <b>011</b> |
|           |    | Micheline Schwarze                                                                                                                                             | München    |
| 21.-23.3. | GD | <b>Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen</b>                                                                          | <b>328</b> |
|           |    | Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz                                                                                                                  |            |
|           |    | Li Hechun, Abt                                                                                                                                                 | ONLINE     |
| 22.-23.3. | T2 | <b>Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung</b>                                                                                                            | <b>014</b> |
|           |    | Petra, Maierhöfer                                                                                                                                              | Bonn       |
| 22.3.     | TÜ | <b>Spiel der 5 Tiere / Übungstag</b>                                                                                                                           | <b>015</b> |
|           |    | Ulrike Kühn                                                                                                                                                    | Basel      |
| 28.3.     | Fb | <b>Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen</b>                                                                                                             | <b>068</b> |
|           |    | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen                                                                                                                            | ONLINE     |
|           |    | Petra, Maierhöfer                                                                                                                                              |            |
| 29.-30.3. | B2 | <b>8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung</b>                                                                                                                    | <b>016</b> |
|           |    | Martha Bank                                                                                                                                                    | Köln       |

## April

|           |    |                                                                                                                                                                                                      |            |
|-----------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.-6.4.   | E2 | <b>Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung</b>                                                                                                                                                          | <b>019</b> |
|           |    | Sandra Willeboordse                                                                                                                                                                                  | Heidelberg |
|           |    | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                                                                                                                |            |
|           |    | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                                                                                                                 |            |
|           |    | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>                                                                                            |            |
| 11.4.     | Vo | <b>Vortrag: Tiere und Tiersymbolik im Qigong und in chinesischer Kultur</b>                                                                                                                          | <b>406</b> |
|           |    | Gisela Hildenbrand                                                                                                                                                                                   | ONLINE     |
| 11.-13.4. | M1 | <b>Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung</b>                                                                                                                                                      | <b>027</b> |
|           |    | Sandra Willeboordse                                                                                                                                                                                  | Heidelberg |
|           |    | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                                                                                                                |            |
|           |    | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                                                                                                                 |            |
|           |    | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>                                                                                            |            |
| 12.4.     | Fb | <b>Qigong meets Art</b>                                                                                                                                                                              | <b>311</b> |
|           |    | Tagesseminar - praktische Übungen des Qigong                                                                                                                                                         |            |
|           |    | Yangsheng nach dem Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui wechseln ab mit Betrachtungen zur chinesischen Kunst- und Kulturgeschichte – Auch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet |            |
|           |    | Caroline Stegmann-Rennert M. A., Martha Bank                                                                                                                                                         | Köln       |
|           |    | In Kooperation mit dem Museum für Ostasiatische Kunst Köln - Anmeldung und Zahlung: Museumsdienst Köln per Tel: 0221-221-24077, E-Mail:                                                              |            |
|           |    | <a href="mailto:service.museumsdienst@stadt-koeln.de">service.museumsdienst@stadt-koeln.de</a>                                                                                                       |            |
| 22.4.     | Fb | <b>Chinesische Schrift und Sprache</b>                                                                                                                                                               | <b>310</b> |
|           |    | <b>Einführung in Struktur und Besonderheiten</b>                                                                                                                                                     |            |
|           |    | <b>Abendkurs: 3 Termine - Dienstags:</b>                                                                                                                                                             |            |
|           |    | <b>22.04.25; 29.04.25 und 06.05.2025</b>                                                                                                                                                             |            |
|           |    | <b>jeweils 18:00 – 20:30 Uhr</b>                                                                                                                                                                     |            |
|           |    | Dr. Anke Pieper und weitere Dozenten des LSI.                                                                                                                                                        | ONLINE     |
|           |    | Kooperation mit dem Landesspracheninstitut Bochum (LSI)                                                                                                                                              |            |

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

26.-27.4. B1 **8 Brokate, 1. Teil, Einführung** **806**  
Lang, Hanne-Doris Hamburg

## Mai

9.5. Vo **Vortrag: Der Weise erfreut sich am Wasser, der Gütige erfreut sich am Berg** **407**  
Gisela Hildenbrand Sissach  
In Kooperation mit dem China House Basel  
Anmeldung: [info@chinahouse-basel.ch](mailto:info@chinahouse-basel.ch), Tel: 062-92244

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](mailto:a.gruell@tcm.edu), [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

23.-25.5. T4 **Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung** **026**  
Barbara Majowski Bonn

24.-25.5. Fb **Von 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

14.-15.6. T1 **Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung** **028**  
Gerhard Berger Lübeck

15.-18.6. Q3 **Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Wiederholung** **029**  
Franziska Gisin Holzkirchen

27.-29.6. F3 **15 Ausdrucksformen, Wiederholung** **030**  
Claudia Confal Heidelberg  
In Kooperation mit der VHS Heidelberg  
Anmeldung und weitere Informationen:  
[gulden@hag-hd.de](mailto:gulden@hag-hd.de), [www.hag-hd.de](http://www.hag-hd.de)

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

27.-29.6. Erfa **Erfahrungsaustausch - Austausch und Motivationswochenende zum Thema: „Qigong Yangsheng gemeinsam gestalten“** **205**  
Miriam Tusch-Harke Künzell /Fulda

## Juli

3.-6.7. Y1 **Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung** **031**  
Franziska Gisin, Gisela Hildenbrand St. Ottilien

4.-6.7. T5 **Spiel der 5 Tiere Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung** **032**  
Ingrid Reuther Bonn

5.-6.7. Q1 **Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz** **018**  
Irmela Schubert Weimar

10.-13.7. EQLÜ **Übungstage zur Emei-Methode, zu Fuqi yangsheng fa und zur 6-Laute Methode** **033**  
Gerhard Berger Drübeck

19.-20.7. F2 **15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung** **034**  
Micheline Schwarze München

19.-20.7. L1 **6-Laute-Methode, Einführung** **035**  
Ingrid Reuther Bonn

25.-27.7. B3 **8 Brokatübungen, Wiederholung** **036**  
Irmela Schubert Schneverdingen

## August

1.-4.8. Fb **Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - Wirkfaktoren des Qigong** **305**  
Claus Fischer, Micheline Schwarze Bernried

14.-17.8. Fb **Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Laute, Emei, Fuqi yangsheng fa** **306**  
Gisela Hildenbrand St. Ottilien

23.-27.8. B4 **8 Brokate, Vertiefung** **048**  
Martha Bank Köln

23.-24.8. BQÜ **Übungstage zu den 8 Brokatübungen und zu Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" zur Kultivierung der Lebenskraft** **050**  
Irmela Schubert Weimar

28.-31.8. A1 **Aufbaukurs 1** **037**  
Sandra Willeboordse Bonn

29.-31.8. E3 **Emei-Methode, Wiederholung** **038**  
Franziska Gisin Basel

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

## September

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

## Oktober

|          |    |                                      |            |      |
|----------|----|--------------------------------------|------------|------|
| 1.-5.10. | T6 | <b>Spiel der 5 Tiere, Vertiefung</b> | <b>045</b> |      |
|          |    | Franziska Gisin                      |            | Bonn |

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

|            |      |                                                                                                                     |            |                |
|------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|
| 3.-5.10.   | BFTÜ | <b>Übungstage für die 8 Brokatübungen, die 15 Ausdrucksformen und für das Spiel der 5 Tiere</b>                     | <b>042</b> |                |
|            |      | Sandra Willeboordse                                                                                                 |            | Künzell        |
| 10.-12.10. | M2   | <b>Chinesische Medizin, 2. Teil</b>                                                                                 | <b>046</b> |                |
|            |      | Sandra Willeboordse                                                                                                 |            | Heidelberg     |
|            |      | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                               |            |                |
|            |      | Anmeldung <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a> |            |                |
| 10.-12.10. | GD   | <b>Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong</b>                                                                       | <b>324</b> |                |
|            |      | Ausgewählte Übungen aus dem Neiyang Gong – Frauen-Qigong (Nüzi Qigong)                                              |            |                |
|            |      | Liu Yafei                                                                                                           |            | ONLINE         |
| 10.-25.10. | SR   | <b>Studienreise nach China</b>                                                                                      | <b>500</b> |                |
|            |      | Annette Singer,                                                                                                     |            |                |
|            |      | Prof. Dr. Wang Min, Marlies Bartl                                                                                   |            | VR China       |
| 18.-19.10. | T1   | <b>Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Einführung</b>                                                               | <b>811</b> |                |
|            |      | Irmela Schubert                                                                                                     |            | Schneverdingen |
| 24.-26.10. | Q3   | <b>Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"</b>                                                                          | <b>049</b> |                |
|            |      | <b>Wiederholung</b>                                                                                                 |            |                |
|            |      | Ulrike Kühn                                                                                                         |            | Basel          |
| 25.-26.10. | E1   | <b>Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung</b>                                                                         | <b>043</b> |                |
|            |      | Gerhard Berger                                                                                                      |            | Lübeck         |
| 25.-28.10. | A2   | <b>Aufbaukurs 2</b>                                                                                                 | <b>058</b> |                |
|            |      | Elisabeth Friedrichs, Rainer Kurschildgen                                                                           |            | Heidelberg     |
|            |      | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                               |            |                |
|            |      | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                                |            |                |
|            |      | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>           |            |                |

## November

|            |      |                                                                                                              |            |                |
|------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|
| 1.11.      | TÜ   | <b>Spiel der 5 Tiere / Übungstag</b>                                                                         | <b>051</b> |                |
|            |      | Ulrike Kühn                                                                                                  |            | Basel          |
| 1.-2.11.   | Fb   | <b>Qigong und Stimme</b>                                                                                     | <b>312</b> |                |
|            |      | Tina Hörhold                                                                                                 |            | Berlin         |
| 8.-9.11.   | Erfa | <b>Erfahrungsaustausch</b>                                                                                   | <b>206</b> |                |
|            |      | Franz Otto                                                                                                   |            | Bonn           |
| 14.-16.11. | Y1   | <b>Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung</b>                                              | <b>052</b> |                |
|            |      | Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert                                                                          |            | Schneverdingen |
| 15.-19.11. | F4   | <b>15 Ausdrucksformen, Vertiefung</b>                                                                        | <b>053</b> |                |
|            |      | Ulrike Kühn                                                                                                  |            | Heidelberg     |
|            |      | In Kooperation mit der VHS Heidelberg                                                                        |            |                |
|            |      | Anmeldung und weitere Informationen:                                                                         |            |                |
|            |      | <a href="mailto:gulden@hag-hd.de">gulden@hag-hd.de</a> , <a href="http://www.hag-hd.de">www.hag-hd.de</a>    |            |                |
| 21.-23.11. | LS   | <b>Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur</b> | <b>061</b> |                |
|            |      | Gisela Hildenbrand                                                                                           |            | Basel          |
| 22.-23.11. | Q2   | <b>Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung</b>                                            | <b>054</b> |                |
|            |      | Ulrike Kühn                                                                                                  |            | Essen          |
| 22.-23.11. | Fb   | <b>Qigong in der Prävention</b>                                                                              | <b>309</b> |                |
|            |      | Doris Palm                                                                                                   |            | Künzell        |

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

|            |      |                                                                                                           |                        |
|------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 28.-30.11. | GD   | <b>Neiyanggong - das Innen nährendes Qigong</b>                                                           | <b>325</b>             |
|            |      | 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 | <b>Erfahrungsaustausch</b>                                                                                | <b>207</b>             |
|            |      | Götz Schirra                                                                                              | Heidelberg             |
| 29.-30.11. | T2   | <b>Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung</b>                                                       | <b>812</b>             |
|            |      | Petra Maierhöfer                                                                                          | Schneverdingen         |

## Dezember

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

## Anmeldung

(sofern nicht anders angegeben) per E-Mail an unser Kursbüro:

[info@qigong-yangsheng.de](mailto:info@qigong-yangsheng.de) oder über die Homepage:

[www.qigong-yangsheng.de](http://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 Teilnehmendenzahl abzusagen. Änderungen der Kursleitung vorbehalten.

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

## 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 €)

**Vortrag 407 – Anlass inkl. Nachtessen: CHF 40,00 pro Person**

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 Teilnehmenden 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.

