



Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

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

Kursprogramm 2026 in Deutschland, in der Schweiz und ONLINE

Stand: 22. November 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

Januar

- | | | | |
|------------|------|--|----------------|
| 3.-5.1. | B1 | Lass dich sieben Mal auf die Fersen fallen und überwinde alle Krankheiten - Qigong-Übungen aus den acht Brokaten | 001 |
| | | Elisabeth Friedrichs | Irsee |
| | | In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee
Anmeldung und weitere Informationen:
buero@schwabenakademie.de , schwabenakademie.de | |
| 9.-11.1. | Y2 | Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung | 002 |
| | | Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert | Schneverdingen |
| 10.1. | Fb | Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen 10:00 – 11:00 Uhr | |
| | | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen | 076 |
| | | Rainer Kurschildgen | ONLINE |
| 16.-18.1. | GD | Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen | 327 |
| | | Einführung und Wiederholung in die 1. Sequenz | |
| | | Li Hechun, Abt | ONLINE |
| 17.1. | FÜ | 15 Ausdrucksformen / Onlinekurs zur Einführung 15:00 – 18:00 Uhr | 074 |
| | | Martha Bank | ONLINE |
| 18.1. | Erfa | Erfahrungsaustausch | 205 |
| | | Elisabeth Friedrichs | Augsburg |
| 21.1. | Fb | Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen 08:00 – 09:00 Uhr | |
| | | Zum Kennenlernen für Anfänger*innen | 073 |
| | | Franziska Gisin | ONLINE |
| 24.-25.1. | L2 | 6-Laute-Methode, Wiederholung | 005 |
| | | Ulrike Kühn | Basel |
| 29.1. | Vo | Vortrag: Qigong - Bewegung aus dem Reich der Mitte | 401 |
| | | Gisela Hildenbrand | Heidelberg |
| | | In Kooperation mit der VHS Heidelberg
Anmeldung und weitere Informationen:
gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de | |
| 30.1.-1.2. | GD | Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6), Kenntnis der I. Sequenz ist empfehlenswert | 323 |
| | | Liu Yafei | ONLINE |
| 31.1.-1.2. | FTÜ | 15 Ausdrucksformen und Spiel der 5 Tiere / Übungstage | 003 |
| | | Ulrike Kühn | Essen |
| 31.1.-4.2. | B4 | 8 Brokatübungen, Vertiefung | 008 |
| | | Irmela Schubert | Schneverdingen |

Februar

- | | | | |
|------------|----|--|--------|
| 06.-08.02. | GD | Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen | 328 |
| | | Einführung und Wiederholung in die 2. Sequenz | |
| | | Li Hechun, Abt | ONLINE |

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

06.02.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen 15:00 – 16:00 Uhr Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Petra Maierhöfer	075 ONLINE
7.-8.2.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung Martha Bank	004 Köln
14.2.	QÜ	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Übungstag Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Methode Fuqi yangsheng fa Micheline Schwarze	006 Online
14.-15.2.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung Gisela Hildenbrand	055 Berlin
20.-22.2.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Wiederholung Micheline Schwarze	007 München
21.-22.2.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung Rainer Kurschildgen In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	010 Heidelberg
27.2.-1.3.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur Gisela Hildenbrand	011 Köln
27.2.-1.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Lunge Liu Yafei In Kooperation mit der SMS München: Anmeldung: gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	321 ONLINE
28.2.	LÜ	6-Laute-Methode / Übungstag Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in der 6-Laute-Methode Doris Palm	014 Oldenburg
März			
7.-8.3.	Fb	Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung Wang Min, Ulrike Kühn	303 Basel
13.-15.3.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz Li Hechun, Abt	329 ONLINE
14.-15.3.	Fb	Von dantian bis zu ziran, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng Martina Darga, Franziska Gisin	306 Bonn
20.-22.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 7-12), Für Fortgeschrittene Zhang Qingyun	324 ONLINE
21.-22.3.	E1	Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung Micheline Schwarze	012 München

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

26.-29.3.	Fb	Lebensfreude, "Das Herz reinigen" Übungen aus dem Qigong Yangsheng und Texte aus daoistischen Quellen und der christlichen Mystik Erhard Hennen, Elisabeth Friedrichs	302 St. Ottilien
28.-29.3.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung Petra Maierhöfer	013 Köln
April			
11.-12.4.	L1	6-Laute-Methode, Einführung Gerhard Berger	017 Lübeck
16.-19.4.	F5	15 Ausdrucksformen Vertiefung - Weiterbildung Ulrike Kühn	018 Drübeck
18.-19.4.	B2	8 Brokate, 2. Teil, Einführung Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	019 Heidelberg
25.-26.4.	BTÜ	8 Brokatübungen und Spiel der 5 Tiere / Übungstage Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen Ulrike Kühn	021 Basel
30.4.-3.5.	FBÜ	Qigong Yangsheng und Freizeit - Kurs im Nordseebad Spiekeroog Doris Palm	015 Spiekeroog
Mai			
9.5.	Erfa	Erfahrungsaustausch Ute Grabautzky	201 Essen
9.-10.5.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz, Einführung Ulrike Kühn In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	022 Heidelberg
9.-10.5.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung Irmela Schubert	023 Schneverdingen
16.-30.5.	SR	Studienreise in die Qigong-Klinik Beidaihe und nach Beijing Martha Bank	501 VR China
30.-31.5.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung Gerhard Berger	024 Bonn
30.-31.5.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung Franziska Gisin	025 Schneverdingen
30.-31.5.	BFÜ	Übungstage für die 8 Brokatübungen und für die 15 Ausdrucksformen Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen Roland Hofmann	057 Opfenbach im Allgäu

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Juni

12.-14.6.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung Martha Bank	026 Köln
12.-15.6.	Fb	Psychische Stabilisierung und Ressourcen- aktivierung - Wirkfaktoren des Qigong Claus Fischer, Micheline Schwarze	304 Bernried
13.-14.6.	T2	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung Irmela Schubert	027 Schneverdingen
19.-21.6.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung Edeltraud Rohrmoser In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	028 Heidelberg
20.6.	FÜ	15 Ausdrucksformen / Übungstag Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in den 15 Ausdrucksformen Gerhard Berger	029 Lübeck
20.6.	Erfa	Erfahrungsaustausch Irmela Schubert	202 Schneverdingen
25.-28.6.	A1	Aufbaukurs 1 Sandra Willeboordse	030 Bonn

Juli

4.-5.7.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung Gerhard Berger	032 Bonn
10.-12.7.	E3	Emei-Methode, Wiederholung Franziska Gisin In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	033 Heidelberg
10.-12.7.	Erfa	Erfahrungsaustausch "Qigong Yangsheng - aktiv, vernetzt und sichtbar" Miriam Tusch-Harke	203 Künzell / Fulda
18.-19.7.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung Hanne-Doris Lang	034 Hamburg
24.-27.7.	T7	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung-Weiterbildung Micheline Schwarze	035 Bernried am Starnberger See

August

7.-9.8.	Fb	Leicht wie ein Kranich, kraftvoll wie ein Tiger - Das Spiel der 5 Tiere Kennenlernen mit einfachen Übungen Franziska Gisin	305 Holzkirchen
13.-16.8.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur Gisela Hildenbrand	036 St. Ottilien
14.-16.8.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung Peter Valentin	038 Schneverdingen

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

20.-23.8.	BLTÜ	Übungstage zu den 8 Brokatübungen, zur 6-Laute Methode und zum Spiel der 5 Tiere Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in den 8 Brokatübungen und im Spiel der 5 Tiere Hanne-Doris Lang	037 Drübeck
-----------	------	--	-----------------------

26.-30.8.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung Martha Bank	040 Köln
-----------	----	--	--------------------

29.-30.8.	A2	Aufbaukurs 2 / Teil 1 Elisabeth Friedrichs	041 Künzell/Fulda
-----------	----	--	-----------------------------

September

04.-06.9.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen Einführung und Wiederholung der 2. Sequenz. Li Hechun, Abt	330 Köln
-----------	----	--	--------------------

04.-06.9.	B3	8 Brokatübungen, Wiederholung Barbara Majowski	042 Bonn
-----------	----	--	--------------------

12.-13.9.	Fb	Qigong in der Prävention Doris Palm	308 Köln
-----------	----	---	--------------------

17.-20.9.	GD	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.). Li Hechun, Abt	331 St. Ottilien
-----------	----	--	----------------------------

18.-20.9.	M1	Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen: buero@schwabenakademie.de , schwabenakademie.de	043 Irsee
-----------	----	---	---------------------

18.-20.9.	T5	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung Franziska Gisin	044 Schneverdingen
-----------	----	---	------------------------------

19.-20.9.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung Sandra Willeboordse	801 Künzell/Fulda
-----------	----	---	-----------------------------

25.-27.9.	Q3	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Wiederholung Gisela Hildenbrand	058 Opfenbach im Allgäu
-----------	----	---	-----------------------------------

26.-27.9.	P1	Stehen-wie-ein Pfahl, Einführung Micheline Schwarze In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	045 Heidelberg
-----------	----	--	--------------------------

26.-27.9.	T1	Spiel der 5 Tiere Bär und Kranich, Einführung Matha Bank	046 Berlin
-----------	----	--	----------------------

Oktober

10.-11.10.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung Irmela Schubert	047 Weimar
------------	----	--	----------------------

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.-11.10.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung	802
		Franziska Gisin	Künzell/Fulda
16.-18.10.	GD	Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong	325
		II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen	
		Zhang Qingyun	Bad Neuenahr-Ahrweiler
17.10.	BÜ	8 Brokate / Übungstag	056
		Hanne-Doris Lang	Hamburg
24.-28.10.	B4	8 Brokatübungen, Vertiefung	048
		Claudia Confal	Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg	
		Anmeldung und weitere Informationen:	
		gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	

November

7.-8.11.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung	049
		Micheline Schwarze	München
14.-15.11.	A2	Aufbaukurs 2 / Teil 2	050
		Hanne-Doris Lang	Köln
20.-22.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong	322
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong) - Vorkenntnisse in Qigong empfehlenswert	
		Liu Yafei	ONLINE
21.-22.11.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft"	051
		1. Sequenz, Einführung	
		Ulrike Kühn	Essen
21.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch	204
		Götz Schirra	Heidelberg

Dezember

2.-6.12.	S1	Abschlussseminar der Grundausbildung	053
		Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	???
4.-6.12.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung	803
		Gerhard Berger	Künzell/Fulda
9.-13.12.	T6	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung	054
		Sandra Willeboordse	Schneverdingen

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.

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. –

Die Abmeldung von gebuchten Kursen ist nur schriftlich möglich!

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Hinweis: Die Medizinische Gesellschaft behält sich vor, einen Kurs bei einer zu geringen Teilnehmendenzahl 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

½-Tageskurs: FÜ (2026-074): 58 € (Mitglieder: 55 €)

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

2-Tageskurse: Übungstage: FTÜ, BTÜ, FBÜ, A2/Teil 1, A2/Teil2, 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: BLTÜ, 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: 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 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.

