

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓



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: 17. Dezember 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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.1. Fb Online-Schnupperstunde – 15 Ausdrucksformen 10:00 – 11:00 Uhr
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen 076
Rainer Kurschildgen ONLINE

13.1. Vo Vortrag: Reguliere den Atem beruhige den Geist - Qigong bei Herz-Kreislauferkrankungen 402
Dr.med. Elisabeth Friedrichs Augsburg
In Zusammenarbeit mit dem Ärztlichen Qualitätszirkel Akupunktur Augsburg-Schwaben
Weitere Informationen: elfriedaug@aol.com

15.1. Vo Vortrag: Spaziergang zu Meister Eckhart, daoistischen Texten und Qigong – „Das Herz reinigen“ 403
Erhard Hennen Augsburg
In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Augsburg im Rahmen eines Raumnutzungsangebotes der Stadt Augsburg - Weitere Informationen: elfriedaug@aol.com

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

17.1. Vo Vortrag: Chinesische Tiersymbolik in chinesischer Philosophie und im Qigong 404
PD Dr.med. Gisela Hildenbrand Augsburg
In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Augsburg im Rahmen eines Raumnutzungsangebotes der Stadt Augsburg - Weitere Informationen: elfriedaug@aol.com

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 nährende Qigong 323
II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-6), Kenntnis der I. Sequenz ist empfehlenswert
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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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
06.02.	Fb	Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen		
		15:00 – 16:00 Uhr		
		Zum Kennenlernen für Anfänger*innen	075	
		Petra Maierhöfer		ONLINE
7.-8.2.	F1	15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung	004	
		Martha Bank		Köln
14.2.	QÜ	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"	006	
		Übungstag		
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Methode Fuqi yangsheng fa		
		Micheline Schwarze		Online
14.-15.2.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"	055	
		2. Sequenz, Einführung		
		Gisela Hildenbrand		Berlin
14.-15.2.	T1	Spiel der 5 Tiere	016	
		Bär und Kranich, Einführung		
		Petra Maierhöfer		Frankfurt
20.-22.2.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, Wiederholung	007	
		Micheline Schwarze		München
21.-22.2.	B1	8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung	010	
		Rainer Kurschildgen		Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg		
		Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		
27.2.-1.3.	LS	Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur	011	
		Gisela Hildenbrand		Köln
27.2.-1.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	321	
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Lunge		
		Liu Yafei		ONLINE
		In Kooperation mit der SMS München:		
		Anmeldung und Zahlung: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu		
28.2.	LÜ	6-Laute-Methode / Übungstag	014	
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in der 6-Laute-Methode		
		Doris Palm		Oldenburg

März

7.3.	TCMU	Auffrischung der Kenntnisse zur chinesischen Medizin mit Übungen aus dem Qigong Yangsheng / Übungstag	059	
		Sandra Willeboordse		Online
7.-8.3.	Fb	Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung	303	
		Wang Min, Ulrike Kühn		Basel
7.-8.3.	T2	Spiel der 5 Tiere	020	
		Tiger und Hirsch, Einführung		
		Gisela Hildenbrand		Frankfurt

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

13.-15.3.	GD	Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen	329	
		Einführung und Wiederholung in die 3. Sequenz		
		Li Hechun, Abt		ONLINE
14.-15.3.	Fb	Von dantian bis zu ziran, zentrale Begriffe und Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng	306	
		Martina Darga, Franziska Gisin		Bonn
17.3.	Vo	Vortrag: Der Titel wird noch bekannt gegeben.	405	
		Marie-Luise Beppler-Li		ONLINE
20.-22.3.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	324	
		II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 7-12), Für Fortgeschrittene		
		Zhang Qingyun		ONLINE
21.-22.3.	E1	Emei-Methode, 1. Sequenz, Einführung	012	
		Micheline Schwarze		München
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		St. Ottilien
28.-29.3.	F2	15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung	013	
		Petra Maierhöfer		Köln

April

11.-12.4.	R1	Übungen-in-Ruhe: Tuna-Atmung, Sitzen-in-Stille, Einführung	060	
		Sandra Willeboordse		Bonn
16.-19.4.	F5	15 Ausdrucksformen Vertiefung - Weiterbildung	018	
		Ulrike Kühn		Drübeck
18.-19.4.	T3	Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung	031	
		Petra Maierhöfer		Frankfurt
18.-19.4.	B2	8 Brokate, 2. Teil, Einführung	019	
		Claudia Confal		Heidelberg
		In Kooperation mit der VHS Heidelberg		
		Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de		
25.-26.4.	BTÜ	8 Brokatübungen und Spiel der 5 Tiere / Übungstage	021	
		Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen		
		Ulrike Kühn		Basel
30.4.-3.5.	FBÜ	Qigong Yangsheng und Freizeit - Kurs im Nordseebad Spiekeroog	015	
		Doris Palm		Spiekeroog

Mai

2.-3.5.	L1	6-Laute-Methode, Einführung	017	
		Gerhard Berger		Lübeck
9.5.	Erfa	Erfahrungsaustausch	201	
		Ute Grabautzky		Essen

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

9.-10.5. Q1 **Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft"** 022
1. Sequenz, Einführung
 Ulrike Kühn Heidelberg
 In Kooperation mit der VHS Heidelberg
 Anmeldung: gulden@hag-hd.de, www.hag-hd.de

9.-10.5. T1 **Spiel der 5 Tiere** 023
Bär und Kranich, Einführung
 Irmela Schubert Schneverdingen

16.-30.5. SR **Studienreise in die Qigong-Klinik Beidaihe und nach Beijing** 501
 Martha Bank VR China

30.-31.5. B1 **8 Brokatübungen, 1. Teil, Einführung** 024
 Gerhard Berger Bonn

30.-31.5. E2 **Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung** 025
 Franziska Gisin Schneverdingen

30.-31.5. BFÜ **Übungstage für die 8 Brokatübungen und für die 15 Ausdrucksformen** 057
 Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
 Roland Hofmann Opfenbach im Allgäu

Juni

12.-14.6. F3 **Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung** 026
 Martha Bank Köln

12.-15.6. Fb **Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - Wirkfaktoren des Qigong** 304
 Claus Fischer, Micheline Schwarze Bernried

13.-14.6. T2 **Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch, Einführung** 027
 Irmela Schubert Schneverdingen

19.-21.6. B3 **8 Brokatübungen, Wiederholung** 028
 Edeltraud Rohrmoser Heidelberg
 In Kooperation mit der VHS Heidelberg
 Anmeldung: gulden@hag-hd.de, www.hag-hd.de

20.6. FÜ **15 Ausdrucksformen / Übungstag** 029
 Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen in den 15 Ausdrucksformen
 Gerhard Berger Lübeck

20.6. Erfa **Erfahrungsaustausch** 202
 Irmela Schubert Schneverdingen

25.-28.6. A1 **Aufbaukurs 1** 030
 Sandra Willeboordse Bonn

26.-28.6. T4 **Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung** 061
 N.N. Frankfurt

Juli

4.-5.7. B2 **8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung** 032
 Gerhard Berger Bonn

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

10.-12.7. E3 **Emei-Methode, Wiederholung** 033
 Franziska Gisin Heidelberg
 In Kooperation mit der VHS Heidelberg
 Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de, www.hag-hd.de

10.-12.7. Erfa **Erfahrungsaustausch "Qigong Yangsheng - aktiv, vernetzt und sichtbar"** 203
 Miriam Tusch-Harke Künzell / Fulda

18.-19.7. T3 **Spiel der 5 Tiere, Spiel des Affen, Einführung** 034
 Hanne-Doris Lang Hamburg

18.-19.7. Fb **Qigong und Frauengesundheit** 307
 Ingrid Reuther München
 In Kooperation mit der SMS München:
 Anmeldung und Zahlung: a.gruell@tcm.edu, www.tcm.edu

24.-27.7. T7 **Spiel der 5 Tiere, Vertiefung-Weiterbildung** 035
 Micheline Schwarze 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** 305
 Franziska Gisin Holzkirchen

13.-16.8. LS **Das Lehrsystem Qigong Yangsheng - Übungen aus den Methoden des Systems im Kontext chinesischer Kultur** 036
 Gisela Hildenbrand St. Ottilien

14.-16.8. T4 **Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung** 038
 Peter Valentin Schneverdingen

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

21.-23.8. T5 **Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung** 062
 Petra Maierhöfer Frankfurt

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

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

September

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

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

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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

17.-20.9. GD **Wuxing Yangsheng Gong, Yangsheng Übungen entsprechend den fünf Wandlungsphasen** 331
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 St. Ottilien

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

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

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

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

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

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

Oktober

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

10.-11.10. F2 **15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung** 802
Franziska Gisin Künzell/Fulda

16.-18.10. GD **Neiyanggong - das Innen nährende 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

30.10.-1.11. M2 **Chinesische Medizin, 2. Teil, Einführung** 052
Sandra Willeboordse Bonn

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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

20.-22.11. GD **Neiyanggong - das Innen nährende Qigong** 322
Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong) - Vorkenntnisse in Qigong sind empfehlenswert.
Li 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

27.-29.11. Fb **Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Läute, Emei, Fuqi yangsheng fa** 309
Gisela Hildenbrand Basel

Dezember

2.-6.12. S1 **Abschlusseminar 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!

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.

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Kursgebühren

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

1-Tageskurse: Übungstage: BÜ, LÜ, FÜ, TCMÜ, 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.

