

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: 27. Januar 2026

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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

- 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 073
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Franziska Gisin ONLINE
- 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
- 06.02. Fb Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen 15:00 – 16:00 Uhr 075
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen Petra Maierhöfer ONLINE
- 06.2. Vo Vortrag: Zu den Wurzeln des Yangsheng / Bericht von der Studienreise nach China im Oktober 2025 405
Annette Singer ONLINE

Februar

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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

7.-8.2. F1 **15 Ausdrucksformen, 1. Teil, Einführung** 004
Martha Bank
Köln

14.2. QÜ **Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" Übungstag** 006
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen der Methode Fuqi yangsheng fa
Micheline Schwarze
Online

14.-15.2. Q2 **Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung** 055
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
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

6.3. Vo **Führung durch die Ausstellung: Pferde in den Künsten Ostasiens** 407
Museum für Ostasiatische Kunst Köln
Caroline Stegmann-Rennert
Köln

7.3. TCMÜ **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: Farbenwechsel: Von Rot zu Schwarz-Weiß / Wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen im wilden Westen Chinas. (Chongqing in den Jahren 1979-82.)** 406
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

28.-29.3. F2 **15 Ausdrucksformen, 2. Teil, Einführung** 013
Petra Maierhöfer
Köln

28.3. Erfa **Erfahrungsaustausch** 202
Irmela Schubert
Schnneverdingen

28.3. Vo **Vortrag: Mit dem Pferd den Affen zähmen – 408 chinesische Tiersymbolik im Qigong**
Beginn: 15:00 Uhr
Gisela Hildenbrand
Schnneverdingen

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
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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

Mai

2.-3.5.	L1	6-Laute-Methode, Einführung Gerhard Berger	017 Lübeck
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
15.-17.5.	Y2	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Gisela Hildenbrand, Irmela Schubert	064 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

Juni

12.-14.6.	F3	Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong Wiederholung Martha Bank	026 Köln
12.-15.6.	Fb	Psychische Stabilisierung und Ressourcenaktivierung - 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.-21.6.	Fb	Qigong und Stimme Tina Hörhold	311 Berlin
25.-28.6.	A1	Aufbaukurs 1 Sandra Willeboordse	030 Bonn

Juli

27.-28.6.	Fb	Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng Irmela Schubert	310 Frankfurt
03.-05.7.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung N.N.	061 Frankfurt
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
18.-19.7.	Fb	Qigong und Frauengesundheit Ingrid Reuther In Kooperation mit der SMS München: Anmeldung und Zahlung: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	307 München
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
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
21.-23.8.	T5	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung Petra Maierhöfer	062 Frankfurt
26.-30.8.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung Martha Bank	040 Köln
29.-30.8.	A2	Aufbaukurs 2 / Teil 1 Elisabeth Friedrichs	041 Künzell/Fulda

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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
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"	058	
		Wiederholung 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	046	
		Bär und Kranich, Einführung Matha Bank		Berlin
Oktober				
10.-11.10.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi"	047	
		2. Sequenz, Einführung 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
17.10.	Erfa	Erfahrungsaustausch	206	
		Gisela Hildenbrand		Frankfurt

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

24.-28.10.	B4	8 Brokatübungen, Vertiefung	048
		Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg

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
13.-15.11.	Y3	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Wiederholung	063
		Franziska Gisin, Sandra Willeboordse	Schneverdingen
14.-15.11.	A2	Aufbaukurs 2 / Teil 2	050
		Hanne-Doris Lang	Köln
20.-22.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährende Qigong	322
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong – Qigong und Frauengesundheit (Nü Qi Qigong) - Vorkenntnisse in Qigong sind 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
27.-29.11.	Fb	Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Laute, Emei, Fuqi yangsheng fa	309
		Gisela Hildenbrand	Basel

Dezember

2.-6.12.	S1	Abschlussseminar der Grundausbildung	053
		Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse Schneverdingen	
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
18.-20.12.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung	065
		Gisela Hildenbrand, Barbara Majowski	Berlin

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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.

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.

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.

