

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: 07. Oktober 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

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: Regulierte den Atem beruhige den Geist - Qigong bei Herz-Kreislaufkrankungen** 402
Dr.med. Elisabeth Friedrichs Augsburg
In Zusammenarbeit mit dem Ärztlichen Qualitätszirkel
Akupunktur Augsburg-Schwaben
Weitere Informationen: elfrieda@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 Kulturrat der Stadt Augsburg
im Rahmen eines Raumnutzungsangebotes der Stadt
Augsburg - Weitere Informationen: elfrieda@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 Kulturrat der Stadt Augsburg
im Rahmen eines Raumnutzungsangebotes der Stadt
Augsburg - Weitere Informationen: elfrieda@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
- 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** 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
- Februar**
- 06.02. Fb **Online-Schnupperstunde – 8 Brokatübungen**
15:00 – 16:00 Uhr
Zum Kennenlernen für Anfänger*innen 075
Petra Maierhöfer ONLINE

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

06.2.	Vo	Vortrag: Zu den Wurzeln des Yangsheng / Bericht von der Studienreise nach China im Oktober 2025	405
		Annette Singer	ONLINE
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 Bär und Kranich, Einführung	016
		Petra Maierhöfer	Frankfurt
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	Heidelberg
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 nährendes Qigong	321
		Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong zur Regulierung des Funktionskreises Lunge Liu Yafei In Kooperation mit der SMS München: Anmeldung und Zahlung: a.gruell@tcm.edu , www.tcm.edu	ONLINE
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

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

7.-8.3.	T2	Spiel der 5 Tiere Tiger und Hirsch, Einführung	020
		Petra Maierhöfer	Frankfurt
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
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 nährendes Qigong II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 7-12), Für Fortgeschrittene	324
		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	Schneverdingen

April

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	Heidelberg
24.4.	Fb	Taiji & Qigong Symposium „Studien & Wirksamkeit“	067
		Arbeitsgruppe Fachverbände	ONLINE
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

9.5.	Erfa	Erfahrungsaustausch	201
		Ute Grabautzky	Essen
9.-10.5.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz, Einführung	022
		Ulrike Kühn In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	Heidelberg

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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.	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 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
25.-28.6.	A1	Aufbaukurs 1 Franziska Gisin, Elisabeth Friedrichs	030 Bonn
27.-28.6.	B2	8 Brokatübungen, 2. Teil, Einführung Gerhard Berger	032 Bonn
27.-28.6.	Fb	Anatomische und physiologische Aspekte des Qigong Yangsheng Irmela Schubert	310 Frankfurt

Juli

4.7.	Vo	Vortrag: Esoterik hier – Alltäglic dort Beginn: 19:00 Uhr Prof. Dr. Michael Lackner	409 Online
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
17.7.	Fb	Offene Fragen rund um die Ausbildung? Information und Beratung – 17:00 – 20:00 Uhr Elisabeth Friedrichs, Erhard Hennen, Gisela Hildenbrand	312 Online

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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

14.-16.8.	T4	Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich, Wiederholung Gerhard Berger	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
26.-30.8.	F4	15 Ausdrucksformen, Vertiefung Martha Bank	040 Köln

September

12.-13.9.	Fb	Qigong in der Prävention Doris Palm	308 Köln
18.-20.9.	M1	Chinesische Medizin, 1. Teil, Einführung Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen: buerger@schwabenakademie.de , schwabenakademie.de	043 Irsee
18.-20.9.	T5	Spiel der 5 Tiere, Tiger, Hirsch und Affe, Wiederholung Franziska Gisin	044 Schneverdingen
25.9.-30.10.	LÜ	Übungen aus den sechs Lauten - gesundheitsfördernde Übungen der Chinesischen Medizin, Einführung Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der VHS Augsburg Anmeldung und weitere Informationen: https://www.vhs-augsburg.de/ Kursnummer der VHS: ZH45991W	071 Online
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
2.10.	MV	Mitgliederversammlung 2026 - Hybrid Präsenz- oder ONLINE-Teilnahme möglich Beginn, 17:00 Uhr	901 Bonn

Oktober

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

3.-4.10.		35 Jahre Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. - Vielfältige Begegnungen rund um das Lehrsystem Qigong Yangsheng	070 Bonn
10.-11.10.	Q2	Fuqi yangsheng fa "Aufnahme von Qi" 2. Sequenz, Einführung Irmela Schubert	047 Weimar
14.10.	Vo	Führung durch die Ausstellung: Chinesische Lackkunst Museum für Ostasiatische Kunst Köln Caroline Stegmann-Rennert	411 Köln
16.-18.10.	GD	Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong II. Sequenz "xing qi yan shou fa" der bewegten Formen der Mittelstufe, (Übungen 1-12), Für Wiederholer*innen Zhang Qingyun	325 Bad Neuenahr-Ahrweiler
17.10.	BÜ	8 Brokate / Übungstag Hanne-Doris Lang	056 Hamburg
17.10.	Erfa	Erfahrungsaustausch Gisela Hildenbrand	206 Frankfurt
24.10.	TÜ	Spiel der 5 Tiere / Übungstag Ulrike Kühn	066 Basel
24.-28.10.	B4	8 Brokatübungen, Vertiefung Claudia Confal In Kooperation mit der VHS Heidelberg Anmeldung und weitere Informationen: gulden@hag-hd.de , www.hag-hd.de	048 Heidelberg
30.10.-1.11.	M2	Chinesische Medizin, 2. Teil, Einführung Sandra Willeboordse	052 Bonn

November

6.11.	Vo	Vortrag: Qigong Yangsheng in der kardiologischen Rehabilitation / Aspekte der Psychokardiologie Christina Heimbach	410 Online
7.-8.11.	E2	Emei-Methode, 2. Sequenz, Einführung Micheline Schwarze	049 München
13.-15.11.	Y3	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Wiederholung Franziska Gisin, Sandra Willeboordse	063 Schneverdingen
14.11.	FÜ	15 Ausdrucksformen / Übungstag Martha Bank	072 Online
20.-22.11.	GD	Neiyanggong - das Innen nährnde Qigong Ausgewählte Übungen aus dem Nei Yang Gong – Qigong und Frauengesundheit (Nüzi Qigong) - Vorkenntnisse in Qigong sind empfehlenswert. Liu Yafei	322 ONLINE
21.-22.11.	Q1	Fuqi yangsheng fa, "Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft" 1. Sequenz, Einführung Ulrike Kühn	051 Essen
21.11.	Erfa	Erfahrungsaustausch Götz Schirra	204 Heidelberg

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

27.-29.11.	Fb	Töne, Klänge, Sprache - ihre Bedeutung im Qigong Yangsheng mit Übungen aus den Methoden: 6 -Laute, Emei, Fuqi yangsheng fa Gisela Hildenbrand	309 Basel
28.11.	Vo	Vortrag: Architektur in China / Einblicke in die traditionelle chinesische Baukunst Mou Yu, Architekt, Musiker	412 Basel und Online

Dezember

2.-6.12.	S1	Abschlussseminar der Grundausbildung Gisela Hildenbrand, Sandra Willeboordse	053 Schneverdingen
4.-6.12.	B5	Die 8 Brokatübungen Vertiefung-Weiterbildung Gerhard Berger	068 Künzell/Fulda
9.-13.12.	T6	Spiel der 5 Tiere, Vertiefung Sandra Willeboordse	054 Schneverdingen
18.-20.12.	Y1	Youfagong - Methode der Induzierten Bewegung, Einführung Gisela Hildenbrand, Barbara Majowski	065 Berlin

Vorankündigungen 2027

Januar 2027

8.-10.1.	F1	„Zerteile die Wolken – halte den Mond“ Ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong Elisabeth Friedrichs In Kooperation mit der Schwabenakademie Irsee Anmeldung und weitere Informationen: buero@schwabenakademie.de , schwabenakademie.de	001 Irsee
----------	----	--	---------------------

April 2027

29.4.-2.5.	FBÜ	Qigong Yangsheng und Freizeit - Kurs im Nordseebad Spiekeroog Die 15 Ausdrucksformen und die 8 Brokatübungen Doris Palm	015 Spiekeroog
------------	-----	--	--------------------------

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.

Beim Anmelden und Bezahlen bitte Kursnummer angeben ↓

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 für Kurse im Jahr 2026 (sofern nicht anders angegeben)

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 Anmelde-
bestätigung, 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.

