

## **Qigong Yangsheng**

Lehrsystem Prof. Jiao Guorui

Qigong ist der aktive Teil der traditionell chinesischen Medizin, der Weg des eigenen Übens um Gesunderhaltung und Heilung.

Qigong Yangsheng bedeutet:  
Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens.

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Sie umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und Übungen der Konzentration. Die Übungen lassen sich an die individuellen Bedingungen anpassen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten angewandt werden.

### **Die 8 Brokatübungen**

sind eine seit dem Altertum bekannte Methode zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Sie besteht aus 8 einzelnen Übungsabschnitten. "Brokat" ist die Bezeichnung eines wertvollen gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde. Hierdurch wird Freude und Achtung für die Übungen zum Ausdruck gebracht.

### **Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**

Die Ursprünge dieser Bewegungsfolge lassen sich bis in die Tang-Dynastie (618-907 u. Z.) zurückverfolgen. Bei diesen Übungsformen werden schwerpunktmäßig Natur- und Tierbilder körperlich ausgedrückt. Die Bewegungen wirken harmonisierend und ausgleichend. Sie spiegeln deutlich die Lebensprinzipien von Öffnen und Schließen

### **Das Spiel der 5 Tiere**

Die Wurzeln dieses Übungssystems reichen bis in die Anfänge der chinesischen Kultur, als die Menschen begannen, Tiere in ihrer Bewegung nachzuahmen, um dadurch an dieser Kraft teilzuhaben. Das Spiel der 5 Tiere zeichnet sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus.

Martha Bank  
Qigong - Kursleiterin

Seit 1990 übe ich Qigong.

Dozentin bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

Meine Lehrtätigkeit als Qigong-Kursleiterin umfasst u. a. Kurse in Universitäten, Schulen, Arztpraxen, Krankenhäusern, Seniorenzentren, Firmen, Gesundheitszentren und verschiedenen Bildungseinrichtungen.



Martha Bank / Alpener Str. 28 / 50825 Köln  
0221-550 77 76 / martha.bank@freenet.de  
www.qigong-martha-bank.de

Q I G O N G  
Y A N G S H E N G



Martha Bank / Juli - Dezember 2017

## KURSE DER MEDIZINISCHEN GESELLSCHAFT FÜR QIGONG YANGSHENG E.V.:

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Mi.-So., 6.9.-10.9.2017 Vertiefung / F4 073  
Tagungs- und Gästehaus St. Georg (DPSG)  
Rolandstraße 61 / Köln-Süd

### Sternstunden im kulturellen Austausch zwischen Europa und China / Erich Zettl 411

**Vortrag** am 9.9.2017 / 18:30 Uhr  
Tagungs- und Gästehaus St. Georg (DPSG)  
Rolandstraße 61 / Köln-Süd

Anmeldung: [www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

---

**EINZELSTUNDE: 60,- €**

---



### kostenlose Einführungsabende:

Ich lade Sie ein, durch Vortrag und Beispiele einen Einblick in das Qigong Yangsheng von Jiao Guorui zu gewinnen.

### Freitag, 30. Juni 2017 / 19:00 Uhr

Im Anschluss ab 20:30 Uhr stellt Ihnen **Britta Odenthal** in einem Kurzvortrag **die Besonderheiten der Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin** vor.

### Freitag, 1. Dezember 2017 / 19:00 Uhr

Im Anschluss, ab 20:30 Uhr:  
**Wandlungen – Richard Wilhelm und das I Ging**  
Ein Film von Bettina Wilhelm  
*Nachbarschaftshaus, Köln-Ehrenfeld, Ansgarstr. 5*

## WÖCHENTLICHE KURSE:

### Qigong im Takufeld: Die 8 Brokatübungen

**montags** 17:00-18:00 Uhr  
11.9., 19.9., 25.9., 2.10. / 4 Termine / 50,-€  
*Treffpunkt im Takufeld*

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

**dienstags** 18:15-19:45 Uhr  
12.9.-19.12. / 12 Termine / 204,-€  
*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*

### Die 8 Brokatübungen

**dienstags** 20:00-21:30 Uhr  
12.9.-19.12. / 12 Termine / 204,-€  
*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*

### Die 8 Brokatübungen

**mittwochs** 8:00-9:30 Uhr  
13.9.-20.12. / 13 Termine / 221,-€  
*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

**mittwochs** 9:45-11:15 Uhr  
13.9.-20.12. / 13 Termine / 221,-€  
*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*



## BILDUNGSURLAUB:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Burg Fürsteneck, Tagungs- und Seminarhaus  
Mo., 21.8. - Fr., 25.8.2017  
[www.burg-fuersteneck.de](http://www.burg-fuersteneck.de)

Termine 2018: 13.8.-17.8. und 22.10.-26.10.

## WOCHENENDKURSE:

### Das Spiel der 5 Tiere: Hirsch

01./02.07.2017 / 90,-€

### Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Sa./So. 7./8.10.2017 / 90,-€

### Neiyanggong

Sa./So. 2./3.12.2017 / 90,-€

Samstags: 13:30-17:30 Uhr

Sonntags: 11:30-15:30 Uhr

*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*

## FERIENWOCHEN:

### Sommerferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo., 17.7. - Fr., 21.7., 10:00-12:00 Uhr  
dieser Kurs findet bei gutem Wetter  
am Aachener Weiher statt.  
pro Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€

### Herbstferienwoche:

Die 8 Brokatübungen  
Mo., 23.10. - Fr., 27.10., 10:00-12:00 Uhr  
pro Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€  
*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*

### Weihnachtsferienwoche:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong  
Mo., 25.12. - Fr., 29.12., 10:00-12:00 Uhr  
pro Woche: 110,-€ / einzelne Tage: 25,-€  
*Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, Köln-Ehrenfeld*

---

IN DER REGEL WERDEN DIE KURSE  
VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN BEZUSCHUSST.  
QUEREINSTIEG NACH ABSPRACHE MÖGLICH.  
BEI ALLEN PREISEN SIND ERMÄßIGUNGEN  
SOWIE RATENZAHLUNG MÖGLICH.

---