

Qigong Yangsheng



Jiao Guorui

Qigong stellt den aktiven Teil chinesischer Heilkunde dar, den Weg des Übens, des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung. „Qi“ kann mit „Lebenskraft“ übersetzt werden, „gong“ bedeutet „ausdauerndes Üben“ oder „Übungsfertigkeit“.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen wie Konzentration und Imagination. Durch Qigong können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Durch die Anpassung der Übungen an die individuellen Bedingungen können diese Übungen weitgehend unabhängig von Alter und Gesundheitszustand erlernt und geübt werden.

Das Lehrsystem „Qigong Yangsheng“ („Qi-Übungen zur Pflege des Lebens“) wurde von **Prof. Jiao Guorui** (1923–1997), Arzt für Chinesische Medizin an der Akademie für Traditionelle Chinesische Medizin Beijing, entwickelt.



Augsburg und Umgebung Qigong Yangsheng

Kurse 2020, Lehrsystem Qigong
Yangsheng von Prof. Jiao Guorui



Stand: Jan. 2020

Dr. med. Elisabeth Friedrichs
Allgemeinärztin/Akupunktur, Qigong Yangsheng

Meine Hausarztstätigkeit in Augsburg-Hochzoll habe ich beendet, bin aber in kleinem Umfang weiterhin privatärztlich tätig, vorrangig mit Akupunktur, in der Praxis Allgemeinmedizin Lechhausen, Brentanost. 22.

Kontakt und Terminvereinbarung

Telefon: 0151-67788914.

Telefonsprechstunde

Mi: 12:30 bis 13:00 Uhr.

Do: 18:00 bis 18:30 Uhr.

elisabeth.friedrichs@t-online.de





**Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.**

Kurse der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng: in Augsburg und Irsee

- 3.-5.1. **6-Laute-Methode, Einführung*** Irsee/Ostallgäu
Elisabeth Friedrichs
- 17.-19.4. **Kalligraphie und Qigong / Zwei Wege zur Kultivierung*** Irsee/Ostallgäu
Wang Min, Gisela Hildenbrand
- 12.9. **Inklusion im Qigongunterricht – Möglichkeiten und Grenzen**** Augsburg
Seminar in Kooperation mit der VHS Augsburg
- 18.-20.9. **8 Brokatübungen*** Irsee/Ostallgäu
1. Teil, Einführung
Elisabeth Friedrichs

* **Anmeldung** für Kurse in Irsee: Schwabenakademie, Klosterring 4, 87660 Irsee, Tel: 08341906-661 oder-662, buero@schwabenakademie.de, www.schwabenakademie.de

** **Anmeldung** für diesen Kurs ab Februar: VHS Augsburg, Tel. 0821-50265-0, www.vhs-augsburg.de

Kurse in Mellatz

- 8.-9.5. **Übungstage für das Spiel der 5 Tiere und für die 6-Laute-Methode**, für Tn mit Vorkenntnissen
Roland Hofmann
- 3.7. **Vortrag: Johannes Schreck-Terrentius SJ (1576-1630) / Universalgenie und Architekt einer kulturellen Brücke zwischen Europa und China**, Erich Zettl
- 28.-29.8. **Übungstage für die 15 Ausdrucksformen und für Fuqi yangsheng fa „Aufnahme von Qi“** für Tn mit Vorkenntnissen, Roland Hofmann

Kurse in München, St. Ottilien und Bernried

Leitung Micheline Schwarze.

Informationen zu allen Veranstaltungen der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. und zu Kursinhalten auf der Homepage: www.qigong-yangsheng.de.



Wöchentlich stattfindende Kurse Kursleitung Dr. Elisabeth Friedrichs

Kurs der AOK

Mittwoch, 4.3. bis 6.5.2020, 13:30 bis 15:00 Uhr, nicht am 8. und 15.4.2020 (Osterferien), acht Termine

Kursort: Rehasentrum Hermanstraße, Hermanstraße 11, 86150 Augsburg.

Offen nicht nur für AOK-Mitglieder. Genauerer: Helga Selder, Tel: 0821-321-123, helga.selder@by.aok.de

Zwei Kurse der Volkshochschule Augsburg

Kursort: Holzerbau, Neuschwansteinstr. 23a, 86163 Augsburg

Dienstag 17.3. bis 19.5., 9:00 bis 10:00 Uhr, Anfängerkurs

Der Kurs ist auch Teil des Programms „Einfache Sprache“ der VHS.

Dienstag 17.3. bis 19.5., 10:15 bis 11:15 Uhr, Wiederholungskurs, Inhalt: Spiel der 5 Tiere.

Anmeldung über:

Augsburger Volkshochschule Tel: 0821 50265-0, verwaltung@vhs-augsburg.de



Einführungskurs Qigong (8 Termine)

Mittwoch 15.1. bis 11.3., 18:45 bis 20:00 Uhr
Gebühr 90 €, erster Termin Schnuppertermin,
Kursort: Brentanostr. 22 in Augsburg-Lechhausen
(Allgemeinmedizin Lechhausen)

Infos und Anmeldung: Dr. med. Elisabeth Friedrichs,
Tel: 0151-64677684, elisabeth.friedrichs@t-online.de



Aktuelles auch auf Facebook unter:
Qigong am Sommerabend – Qigong Yangsheng in Augsburg