

## Wöchentliche Übungsstunden April – August 2018

### montags

- Kurs 18-23 Die 8 Brokate im Stehen und Sitzen**  
Grundkurs, 8 Termine  
10.00 - 11.30 Uhr, Beginn: 16.04.  
Leitung: Elisabeth Sperling
- Kurs 18-24 Die 8 Brokate im Stehen und Sitzen**  
Grundkurs, 8 Termine  
18.00 - 19.30 Uhr, Beginn: 09.04.  
Leitung: Josef Otto
- Kurs 18-03 Die 8 Brokate und das Spiel des Hirschen**  
Aufbaukurs, 8 Termine  
20.15 - 21.45 Uhr, Beginn: 16.04.  
Leitung: Maria Nillies

### dienstags

- Kurs 18-26 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Wiederholung und Vertiefung, 8 Termine  
09:00 – 09.45 Uhr, Beginn: 10.04.  
Leitung: Dr. Margret Causemann
- Kurs 18-27 Die 8 Brokate im Stehen und Sitzen**  
Grundkurs, Formen 5-8, 8 Termine  
10:00 – 11:30 Uhr, Beginn: 10.04.  
Leitung: Dr. Margret Causemann
- Kurs 18-28 Das Spiel der 5 Tiere, Affe**  
Grundkurs, 8 Termine  
18.00 - 19.30 Uhr, Beginn: 17.04.  
Leitung: Karin Höfelmayr
- Kurs 18-29 Neiyanggong**  
Fortgeschrittene, 8 Termine  
19.40 - 21.10 Uhr, Beginn: 17.04..  
Leitung: Karin Höfelmayr

### mittwochs

- Kurs 18-30 Fuqi Yangsheng Fa, 1. Sequenz**  
Grundkurs, 8 Termine  
9.00 - 10.30 Uhr, Beginn: 16.05.  
Leitung: Dr. Christa Zumfelde-Hüneburg

- Kurs 18-31 Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng, Wuxing Yangsheng Gong nach Li Hechun, Einführung**  
TeilnehmerInnen mit längerer Übungspraxis  
10.45 - 12.15 Uhr, Beginn: 16.05., 8 Termine  
Leitung: Dr. Christa Zumfelde-Hüneburg

- Kurs 18-32 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Grundkurs, Formen 1-8, 8 Termine  
15:45-17:15 Uhr, Beginn: 16.05.  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

- Kurs 18-33 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Fortgeschrittene, 8 Termine  
17:30 - 19:00 Uhr, Beginn: 16.05.  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

- Kurs 18-34 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Grundkurs, Formen 1-8, 4 Termine  
15:45-17:15 Uhr, Beginn: 18.07.  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

- Kurs 18-35 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Fortgeschrittene, 4 Termine  
17:30 - 19:00 Uhr, Beginn: 18.07.  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

- Kurs 18-36 Ausgewählte Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Grundkurs, 8 Termine  
19.15 - 20:00 Uhr, Beginn: 18.04.  
Leitung: Elisabeth Sperling

- Kurs 18-37 Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng**  
Wiederholung und Vertiefung, 8 Termine  
20.10 - 21.40 Uhr, Beginn: 18.04.  
Leitung: Elisabeth Sperling

### donnerstags

- Kurs 18-38 Neiyanggong**  
TeilnehmerInnen mit längerer Qigong-Praxis  
10.15 - 11.45 Uhr, Beginn: 12.04., 8 Termine  
Leitung: Dr. Ingrid Reuther

- Kurs 18-39 Die 8 Brokate im Stehen und Sitzen – Ausgewählte Übungen**  
Grundkurs, 8 Termine  
18.00 - 18.45 Uhr, Beginn: 12.04.  
Leitung: Dr. Beate Doerffel

- Kurs 18-40 Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng**  
Fortgeschrittene, 8 Termine  
19.00 - 20.30 Uhr, Beginn: 12.04.  
Leitung: Dr. Beate Doerffel

### freitags

- Kurs 18-41 Ausgewählte Übungen zum Start in den Tag**  
Grundkurs, 12 Termine  
8:30 – 9:15 Uhr, Beginn: 13.04.  
Leitung: Ricarda Rommerscheidt

- Kurs 18-42 Ausgewählte Übungen aus dem Lehrsystem Qigong Yangsheng**  
Fortgeschrittene, 8 Termine  
9:45 – 11:15 Uhr, Beginn: 18.05.  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

- Kurs 18-43 Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Grundkurs, Formen 1-8 , 4 Termine  
9:45 – 11:15 Uhr, Beginn: 20.07.  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

- Kurs 18-44 Neiyanggong, 1. Sequenz**  
Grundkurs, Formen 7-12, 8 Termine  
17.00 – 18:30 Uhr, Beginn: 13.04.  
Leitung: Dr. Margret Causemann

## Einmalige Kurse an Wochenenden April – August 2018

- Kurs 18-E Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong**  
Grundkurs und Wiederholung  
Sonntag, 17. Juni • 10:00 – 13:00 Uhr  
Leitung: Annette Röhrig
- Kurs 18-F Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Wiederholung  
Sonntag, 17. Juni • 15:00 – 18:00 Uhr  
Leitung: Annette Röhrig
- Kurs 18-G Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong**  
Wiederholung und Vertiefung  
Samstag, 07. Juli • 9:30 - 12:30 Uhr  
Leitung: Dr. Jürgen Moritz

## Allgemeine Kursinformationen

**Grundkurse:** geeignet zum Erlernen und Wiederholen; können in beliebiger Reihenfolge belegt werden.

**Wiederholungskurse:** geeignet zum Wiederholen und Vertiefen.

**Kurse für Fortgeschrittene:** geeignet zum Vertiefen.

### Kursgebühren:

Wöchentliche Kurse:

120,00 € für Kurse mit 8 Terminen à 90 Minuten

90,00 € für Kurse mit 12 Terminen à 45 Minuten

60,00 € für Kurse mit 4 Terminen à 90 Minuten bzw. mit 8 Terminen à 45 Minuten.

30,00 € für Kurse mit 4 Terminen à 45 Minuten

Wochenendkurse:

35,00 € für Wochenend-Kurse 18-E, 18-F, 18-G

### Kursort:

Colmantstr. 9, 53115 Bonn

(5 min. hinter dem Hbf. Bonn, schräg gegenüber vom Rheinischen Landesmuseum)

### Auskunft und Informationen:

Alle KursleiterInnen erteilen Ihnen gerne Auskunft. Nähere Informationen zu den Kursinhalten finden Sie auch unter [www.qigong-yangsheng-bonn.de](http://www.qigong-yangsheng-bonn.de). Auf Wunsch senden wir Ihnen das Programm auch per Post oder E-Mail zu.

### Anmeldung zu den Kursen

Bitte melden Sie sich frühzeitig und verbindlich bei der jeweiligen Kursleitung an.

## KursleiterInnen

### Dr. phil. Margret Causemann

Rosental 98, 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 4222333

[Margret.Causemann@posteo.de](mailto:Margret.Causemann@posteo.de)

### Karin Höfelmayr, Familientherapeutin / Supervisorin

Rosengarten 13, 56564 Neuwied

Tel.: 02631 / 24791

[k-hoefelmayr@t-online.de](mailto:k-hoefelmayr@t-online.de)

### Dr. med. Jürgen Moritz

Kölnstr. 51, 50321 Brühl

Tel.: 02232 / 48672, Fax: 02232 / 48672

### Maria Nillies, Physiotherapeutin

Ippendorfer Allee 126, 53127 Bonn

Tel.: 0228 / 695795, Fax: 0228 / 695795

[m.nillies@gmx.net](mailto:m.nillies@gmx.net)

### Josef Otto

Saarweg 18, 53129 Bonn

Tel.: 0228 / 24003810

[otto.josef@web.de](mailto:otto.josef@web.de)

### Dr. rer. nat. Beate Doerffel

Im Ahlgasserfeld 7, 53123 Bonn

Tel.: 0228 / 264964

[doerffel.b@t-online.de](mailto:doerffel.b@t-online.de)

### Dr. med. Ingrid Reuther

Ringener Str. 30, 53501 Grafchaft

Tel.: 02641 / 26060

[ingridreuther@aol.com](mailto:ingridreuther@aol.com); [www.akupunktur-und-qigong.de](http://www.akupunktur-und-qigong.de)

### Annette Röhrig, M. A.

Bergstr. 78, 69120 Heidelberg

Tel.: 06221 / 4550485; Mobil: 0175 / 5916931

[anne.qigong@icloud.com](mailto:anne.qigong@icloud.com)

### Ricarda Rommerscheidt

Rosental 77, 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24086080

[rrommerscheidt@gmail.com](mailto:rrommerscheidt@gmail.com); [www.qigongundkunst.de](http://www.qigongundkunst.de)

### Elisabeth Sperling, Dipl. Sozialpäd. / Tanztherapeutin

Tel.: 0228 / 36018370; Mobil: 0170 / 1827998

[elisasperling@web.de](mailto:elisasperling@web.de)

### Dr. med. Christa Zumfelde-Hüneburg

Goethestr. 46, 53113 Bonn

Tel.: 0228 / 210919 oder 9349240

[christa.zumfelde@web.de](mailto:christa.zumfelde@web.de); [www.tcm-praxis-bonn.de](http://www.tcm-praxis-bonn.de)

# Qigong Yangsheng

## Übungen chinesischer Heilkunst

aus dem Lehrsystem von

Prof. Jiao Guorui sowie

Neiyanggong nach Dr. Liu Yafei und

Wuxing Yangsheng Gong nach

Li Hechun

Wöchentliche Übungsstunden

und einmalige Wochenendkurse

in kleinen Gruppen

**April – August 2018**

**Qigong Yangsheng Bonn**

Colmantstr. 9, 53115 Bonn

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