



Vorträge der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng „Qi-Übungen zur Pflege des Lebens“ teilweise mit praktischen Übungen



Medizinische Gesellschaft
für Qigong Yangsheng e.V.

Ort Karolinenstraße 10, 86150 Augsburg (Früher Rübsamen) Nähe Haltestelle Rathausplatz
Di, 13.01.26

Auftakt 16.30-18.00 Uhr: Praktische Einführung in die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong

Leitung Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

19.00 - 20.30 Vortrag

Reguliere den Atem beruhige den Geist - Qigong bei Herz-Kreislaufkrankungen

In Zusammenarbeit mit dem Ärztlichen Qualitätszirkel Akupunktur Augsburg

Referentin Dr. med. Elisabeth Friedrichs

Do, 15.01.26

18:00 – 19: 30 Uhr Vortrag

„Spaziergang“ zu Meister Eckhart, daoistischen Texten und Qigong – „Das Herz reinigen“

Referent: Erhard Hennen, MA Philosophie und Theologie, Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.

Sa, 17. 01.2026

17: 30 – 19:00 Uhr Vortag

Chinesische Tiersymbolik in chinesischer Philosophie und dem Qigong

Referentin: PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng

Praktische Einführung in das Spiel der fünf Tiere zum Mitmachen von 15.45-17.15 Uhr

Leitung Dr. med. Elisabeth Friedrichs

Allgemeine Hinweise: Der Veranstaltungsort „KARO 10“ ist eine Leerstands-Zwischennutzung, organisiert durch das Augsburger Referat für Kultur, Welterbe und Sport im ehemaligen Bekleidungshaus Rübsamen. In der Zeit vom 13.01. bis 18.01 sowie 29.01 bis 1.2.2026 finden dort nachmittags und am frühen Abend vielfältige Qigong –Veranstaltungen statt. Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten. Weitere Infos zum Programm ab Januar unter:

<https://www.augsburg.de/bildung-wirtschaft/wirtschaftsfoerderung-augsburg/einzelhandel-innenstadt-und-stadtteilentwicklung/zwischennutzung-von-leerstaenden/karo-10> oder

<https://www.instagram.com/karo10.zwischennutzung>.

Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Bequeme und ggf. wärmere Kleidung mitbringen. Infos zu den Übungen des Qigong Yangsheng und zur Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V. unter [www. Qigong-Yangsheng.de](http://www.Qigong-Yangsheng.de), / Info auch bei Dr. med. Elisabeth Friedrichs (elfriedaug@aol.com)



Qigong im KARO 10

In der heutigen Zeit spielen Resilienz und Achtsamkeit eine wichtige Rolle im gesellschaftlichen Zusammenleben. Ein Zugang zu diesen inneren Ressourcen können Übungen aus dem Qigong Yangsheng („Qi-Übungen zur Pflege des Lebens“) sein. Die Übungen verbinden Ruhe- und Bewegungselemente und wurden von Professor Jiao Guorui (1923-1997), Arzt für Chin. Medizin in China, entwickelt auf der Grundlage alter daoistischer, buddhistischen und auch konfuzianischen Quellen. Genauerer zu den Übungsinhalten und zur Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Colmantstraße 21, 53115 Bonn unter www.qigong-yangsheng.de.

In unserem Programm wechseln sich vielfältige Angebote zum Kennenlernen und Üben von Qigong, mit Vorträgen, Ausstellungen und Filmen ab. Dabei finden auch Inhalte anderer Qigong-Schulen ihren Platz.

Wir laden alle Interessierten von 9-99 Jahren herzlich dazu ein, die „Übungen zur Lebenspflege“ zu entdecken und sich davon überraschen zu lassen.

13.01.26 - 18.01.26		Ab 12:30 Uhr ist immer jemand bis zum Abend anwesend, auch wenn kein fester Programmpunkt aufgeführt ist.	
Di, 13.01.26	16.30-18.00	Auftakt: Einführung in die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong	Dr. med. Elisabeth Friedrichs Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.
	19.00-20.30	Vortrag: Reguliere den Atem beruhige den Geist - Qigong bei Herz-Kreislaufkrankungen In Zusammenarbeit mit dem Ärztlichen Qualitätszirkel Akupunktur Augsburg-Schwaben Zum Inhalt: „In der Chinesischen Medizin wird ein gesundes „Herz“ als zentral für ein ausgeglichenes Gemüt, ein klares Bewusstsein angesehen. Die Lunge gilt als das Organ der Abgrenzung zwischen innen und außen. Auch in der westlichen Medizin wird das Herz inzwischen nicht nur als eine Pumpe angesehen, sondern auch als ein Ort emotionaler Vorgänge. Die langsamen Übungen aus dem Qigong wirken der Alltagshektik entgegen und fördern die Selbständigkeit. Im Vortrag werden einige theoretischen Ausführungen aus westlicher und östlicher Sicht zum Thema „Atem und Herz“ sowie einige praktische Übungen vorgestellt.	Dr. med. Elisabeth Friedrichs

Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten. Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Und ruhig wärmere Kleidung mitbringen.

Hinweis: **Save the Date!** Auch dieses Jahr bieten wir wieder „Qigong am Sommerabend“ auf der Wiese am Roten-Tor an. Beginn Montag, 8. Juni bis Mittwoch, 29. Juli 26. Jeweils 19:00 – 20:00 Uhr. Bei Regen fällt es aus.

Mi, 14.01.26	12.15-13.15	Qigong in der Mittagspause	Stephanie Schmitt-Bosslet, MAS Integrative Begabungs- und Begabtenförderung, Hochschuldozentin, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
	14.00-15:00	Offenes Üben „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong“	Stephanie Schmitt-Bosslet
	16.30-18.00	Übungen aus dem Spiel der fünf Tiere	Dr. med. Elisabeth Friedrichs
Do, 15.01.26	12.15-13.15	Qigong in der Mittagspause	Martina Eberts, Grund- und Hauptschullehrerin, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
	13.30-14.30	Offenes Üben	Martina Eberts
	15.00-16.00	Angebot inklusiv: Übungen im Sitzen für steheingeschränkte Personen Ausgewählte Übungen aus den 8 Brokaten sowie den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt. Gerne mit Begleitpersonen.	Silvia Wildfeuer, Heilpraktikerin, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
	18.00-19.30	Vortrag „Spaziergang“ zu Meister Eckhart, daoistischen Texten und Qigong – „Das Herz reinigen“ Zum Inhalt: „Zur Ruhe und Gelassenheit zu kommen, Ängste und Sorgen für eine Weile ruhen zu lassen, ist großes Anliegen vieler Menschen. Qigong Yangsheng kann man auch als eine Form der Übung verstehen, zur Ruhe zu finden, nach dem Grundsatz „Bewegung und Ruhe gehören zusammen“. Gleichermaßen im Sinne einer „Familienähnlichkeit“ (Ludwig Wittgenstein) spielt das „In-die-Ruhe-Treten“ auch in der christlich-abendländischen Tradition des Innehaltens (Kontemplation) eine herausragende Rolle. Bei Meister Eckhart heißt es dazu: „Alles Herzleid wirf hinaus, so dass in deinem Herzen nichts anderes als stete Freude sei. So denn ist das ‚Kind‘ geboren.“ Im Vortrag werden auf einige dieser Aspekte aus östlichem wie westlichem Denken eingegangen.	Erhard Hennen, MA Philosophie und Theologie, Vorstandsmitglied der Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.


Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten. Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Und ruhig wärmere Kleidung mitbringen.

Hinweis: **Save the Date!** Auch dieses Jahr bieten wir wieder „Qigong am Sommerabend“ auf der Wiese am Roten-Tor an. Beginn Montag, 8. Juni bis Mittwoch, 29. Juli 26. Jeweils 19:00 – 20:00 Uhr. Bei Regen fällt es aus.

Fr, 16.01.26	12.15-13.15	Qigong in der Mittagspause	Stephanie Schmitt-Bosslet
	13.30-15.00	Qigong im KARO	Jeanne Graf, Diplompädagogin (Univ.), Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
	16.00-17.00	Übungen aus den 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong	Beatrix Schaich, Heilpraktikerin, Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
	17.30-19.00	Workshop: Übungen zur Lebenspflege nach den fünf Wandlungsphasen von Li Hechun, Daoistischer Abt aus China	Mario Schöniger, Allgemeinarzt Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
Sa, 17.01.26	12.15-13.15	Qigong in der Mittagspause	Jeanne Graf, Diplompädagogin (Univ.), Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng
	14.00-15.30	Qigong für Frauen „Nüzi Gong“	Laura Eberts, Physiotherapeutin
	15.45-17.15	Übungen aus dem Spiel der fünf Tiere	Dr. med. Elisabeth Friedrichs
	17.30-19.00	Vortrag: Chin. Tiersymbolik in chinesischer Philosophie und dem Qigong Zum Inhalt In den Traditionen des Qigong und Yangsheng, in den chinesischen Übungen zur „Pflege des Lebens“, spielen Tiere eine wichtige Rolle – ihre Eigenschaften und Fähigkeiten werden nachgeahmt und in stilisierter Form zum Ausdruck gebracht. Zum einen ganz offensichtlich in Übungen, die nach Tieren benannt sind: „Sich recken wie ein Bär und strecken wie ein Vogel“. Verborgen, durch Legenden und Mythen und die darin den Tieren zugesprochenen Fähigkeiten und Eigenschaften, die in den Übungen wirksam werden können. Die Bedeutung der Tiere beruht auf einem vielfältigen, auch ambivalenten und spannungsreichen Verhältnis von Mensch und Tier in der chinesischen Kultur bis in das 4. Jahrhundert vor Chr.	PD Dr. med. Gisela Hildenbrand, Vorstandsmitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng
So, 18.01.26	10.00-17.00	Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng: Erfahrungsaustausch für Qigong Praktizierende	vormittags interne Veranstaltung

Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten. Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Und ruhig wärmere Kleidung mitbringen.

Hinweis: **Save the Date!** Auch dieses Jahr bieten wir wieder „Qigong am Sommerabend“ auf der Wiese am Roten-Tor an. Beginn Montag, 8. Juni bis Mittwoch, 29. Juli 26. Jeweils 19:00 – 20:00 Uhr. Bei Regen fällt es aus.

29.01.26 - 01.02.26		Ab 12:30 Uhr ist immer jemand bis zum Abend anwesend, auch wenn kein fester Programmpunkt aufgeführt ist.	
Do, 29.01.26	12.15-13.15	Qigong in der Mittagspause	Martina Eberts, Grund- und Hauptschullehrerin
	13.30-14.30	Offenes Üben	Martina Eberts
	15.00-16.00	Offenes Üben	Stephanie Schmitt Bosslet
	17.00-18.30	 Angebot inklusiv: Qigongübungen, begleitet mit Gebärdensprache	Stephanie Schmitt Bosslet und Michaela Möckl, Gebärdensprachdolmetscherin
Fr, 30.01.26	12.15-13.15	Qigong in der Mittagspause	Dr. med. Elisabeth Friedrichs
	13.30-15.00	Selbstmassage/Akupressur/Ruheübungen	Dr. med. Elisabeth Friedrichs
	16.00-17.00	Angebot inklusiv: Übungen im Sitzen für steheingeschränkte Personen Ausgewählte Übungen aus den 8 Brokaten sowie den 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt. Gerne mit Begleitpersonen.	Silvia Wildfeuer, Heilpraktikerin
	17.30-18.30	Filmvorführung: Qigong Yangsheng – eine Kurzinformation in Wort und Bild	Dr. med. Elisabeth Friedrichs
Sa, 31.01.26	10.00-12.00	Verschiedene Qigongformen und Filme der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng	Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Martina Eberts
	13.00-14.30	Schnupperworkshop und Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrpersonen und Eltern: Entspannung und Konzentrationsübungen für Kinder auf der Basis von Qigong. In diesem Kurs werden leicht umsetzbare Übungen vermittelt, die ohne zusätzliches Material jederzeit in der Kita oder Schule und auch zu Hause angewendet werden können. Keine Anmeldung nötig. Eine Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.	Sibylle Thaller, Fachlehrerin, Qigong Lehrerin, Co- Leiterin des Pilotprojektes „Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Schülerinnen und Schüler auf der Basis von Qigong“ im Regierungsbezirk Schwaben
	16.00-17.30	Die 6 -Laute- Qigong-Übungen aus der Chinesischen Medizin	Dr. med. Elisabeth Friedrichs
	18.00-19.30	Qigong für Frauen „Nüzi Gong“	Laura Eberts, Physiotherapeutin
So, 01.02.26	10.00-13.00	Ausklang	

Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten. Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Und ruhig wärmere Kleidung mitbringen.

Hinweis: **Save the Date!** Auch dieses Jahr bieten wir wieder „Qigong am Sommerabend“ auf der Wiese am Roten-Tor an. Beginn Montag, 8. Juni bis Mittwoch, 29. Juli 26. Jeweils 19:00 – 20:00 Uhr. Bei Regen fällt es aus.



Qigong Yangsheng – „Qi-Übungen zur Pflege des Lebens“



Schnupperstunde, begleitet mit Gebärdensprache

Stephanie Schmitt-Bosslet (Übungsleiterin)

Michaela Möckl (Gebärdensprachdolmetscherin)

Donnerstag, 29.01.2026

17.00 – 18.30 Uhr

Karolinenstraße 10, 86150 Augsburg (Früher Rübsamen)

1. Obergeschoss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Der Veranstaltungsort „**KARO 10**“ ist eine Leerstands-Zwischennutzung, die durch das Augsburger Referat für Kultur, Welterbe und Sport im ehemaligen Bekleidungshaus Rübsamen organisiert wird.

Zum Ort:

Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten.

Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Bequeme und ggf. wärmere Kleidung mitbringen.

Zum Inhalt:

Wir werden in der Schnupperstunde gemeinsam einzelne Übungen aus dem Lehrsystem der „15-Ausdrucksformen“ üben. Alle Übungen werden mit Gebärdensprache begleitet.

Qigong-Übungen sind ein Aspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden vielseitig angewendet. Genauerer zu den Übungsinhalten und zur Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Colmantstraße 21, 53115 Bonn unter: www.qigong-yangsheng.de





Qigong Yangsheng – Übungen im Sitzen (zwei Termine)



Gezielt für steheingeschränkte ältere Menschen oder krankheitsbedingt steheingeschränkte Personen, gerne mit Begleitpersonen, wenn erforderlich oder gewünscht und auch für alle, die gerne im Sitzen üben möchten.

Silvia Wildfeuer (Übungsleiterin)

**Donnerstag, 15.01.2026 von 15.00 – 16.00 Uhr
und**

Freitag, 30.01.2026 von 16.00 – 17.00 Uhr

Karolinenstraße 10, 86150 Augsburg (Früher Rübsamen)

1. Obergeschoss

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Inhalt:

Ausgewählte Übungen aus den „8 Brokaten“ sowie den „15-Ausdrucksformen“ des Taiji-Qigong. Alle Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Qigong-Übungen sind ein Aspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden vielseitig angewendet. Genaueres zu den Übungsinhalten und zur Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. Colmantstraße 21, 53115 Bonn unter: www.qigong-yangsheng.de

Zum Ort:

Der Veranstaltungsort „**KARO 10**“ ist eine Leerstands-Zwischennutzung, die durch das Augsburger Referat für Kultur, Welterbe und Sport im ehemaligen Bekleidungshaus Rübsamen organisiert wird.

Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Bequeme und ggf. wärmere Kleidung mitbringen.

Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten.





Schnupperworkshop

Entspannung und Konzentrationsübungen für Kinder auf der Basis von Qigong
Fortbildung für Erzieher*innen, Lehrpersonen und Eltern

mit Sibylle Thaller

In diesem Kurs werden leicht umsetzbare Übungen vermittelt, die ohne zusätzliches Material jederzeit in der Kita oder Schule und auch zu Hause angewendet werden können. Keine Anmeldung nötig. Eine Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.

Qigong ist Gymnastik, die Bewegung mit meditativen Übungen kombiniert. Der Name bedeutet „Energieübung“, Arbeit an der Lebensenergie, dem Qi.

Qigong stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Krankenkassen haben Qigong Kurse 2006 als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Samstag, 31.01.2026

13.00 – 14.30 Uhr

Karolinenstraße 10, 86150 Augsburg (Früher Rübsamen)

Der Veranstaltungsort „**KARO 10**“ ist eine Leerstands-Zwischennutzung, die durch das Augsburger Referat für Kultur, Welterbe und Sport im ehemaligen Bekleidungshaus Rübsamen organisiert wird.

In der Zeit vom 13.01. bis 18.01.2026 sowie 29.01. bis 1.2.2026 finden **vielfältige Qigong Mitmachangebote, offenes Üben und Vorträge** statt.

Weitere Infos zum Programm unter: https://t1p.de/Karo10_Programm

Oder <https://www.instagram.com/karo10.zwischennutzung/>

Alle Angebote sind kostenlos. Für Spenden sind wir dankbar zur Deckung der Unkosten. Achtung: Die Räumlichkeit ist barrierearm, es gibt zwar einen Fahrstuhl, auch zur Toilette. Die Toilette ist aber leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet. Bequeme und ggf. wärmere Kleidung mitbringen.

