

**Kloster Ehrenstein** bei Neustadt an der Wied liegt malerisch eingebettet in einem bewaldeten Talkessel am Fuß der Burgruine Ehrenstein. Zur Klosteranlage gehört eine schöne, sehenswerte Kirche aus dem 15. Jahrhundert.

Während der Seminare ist jeweils nur eine Gruppe im Kloster. Ihr stehen alle Tagungsräume und der große Garten zur Verfügung.

Info und virtueller Besuch:  
[www.kloster-ehrenstein.de](http://www.kloster-ehrenstein.de)

### Anreise

#### .....mit dem Auto

Adresse zur Eingabe in ein Navigationsgerät:  
Kreuzbruderweg 1, 53567 Asbach  
(Achtung: Ort weicht von postalischer Adresse ab)

aus Richtung Köln oder Frankfurt:  
A3, Ausfahrt „Neustadt-Fernthal“  
Richtung: Neustadt/Altenkirchen

aus Richtung Trier-Koblenz-Mainz:  
A48 Abfahrt Bendorf  
B42 Richtung Neuwied/Altenkirchen

#### .....mit öffentlichen Verkehrsmitteln

DB bis Bad Hönningen (26 km) oder Linz (20 km),  
von dort mit dem Bus nach Neustadt, anschließend mit Bus  
oder Taxi zum Kloster Ehrenstein.

### Monika Eiser-Röhling

Erzieherin  
Böttcherstr. 18  
52353 Düren  
Tel.: 0157 5727 1900  
[sanfter.klang@web.de](mailto:sanfter.klang@web.de)

### Karin Höfelmayr

Familientherapeutin  
Rosengarten 13  
56564 Neuwied  
Tel.: 02631-24791  
[k-hoefelmayr@t-online.de](mailto:k-hoefelmayr@t-online.de)

### Dr. med. Ingrid Reuther

Ärztin für Akupunktur/TCM  
Ringener Str. 30  
53501 Graftschaff  
Tel.: 02641-26060  
[www.akupunktur-und-qigong.de](http://www.akupunktur-und-qigong.de)

Alle drei Dozentinnen haben ihre Qigong-Ausbildung bei Prof. Jiao Guorui und der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. absolviert und verfügen über langjährige Unterrichtserfahrungen.



## Qigong Yangsheng 2019

gesundheitsfördernde Übungen der  
chinesischen Heilkunst

Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui  
und Neiyanggong nach Dr. Liu Yafei

# Qigong Yangsheng

# Kompaktkurse

# Organisatorisches

**Qigong** ist ein Sammelbegriff für Übungsmethoden aus der Chinesischen Heilkunst, die sich mit der Erhaltung und Wiederherstellung der eigenen Gesundheit befassen. Bilder aus der Natur wie Wolken, Berge, Mond und Tiere begleiten die langsamen, fließenden Bewegungen. Körper, Geist und Atem können dabei als wohltuende, harmonische Einheit empfunden werden.

**Yangsheng** lässt sich übersetzen mit: „Das Leben pflegen“.

Die Lehrsysteme **Qigong Yangsheng** und **Neiyanggong** beruhen auf gemeinsamen Prinzipien: wie z.B. Ruhe und Bewegung, Spannung und Entspannung, Yin und Yang.

Aus dem **Lehrsystem Qigong Yangsheng** von Prof. Jiao Guorui:

**Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong** beinhalten die wichtigsten Bewegungsformen und Schrittarten.

Im **Spiel der 5 Tiere** drücken wir die speziellen Merkmale und dynamischen Bewegungen der Tiere aus.

Beim **Youfagong**, der Methode der induzierten Bewegung, entwickeln sich äußere Bewegungen aus tiefer innerer Ruhe. (Qigong-Vorkenntnisse sind hier hilfreich).

Die Methode des **Neiyanggong** nach Dr. Liu Yafei übersetzt man mit „Das Innen Nährende Übungen“. Sie zeichnen sich besonders durch geschmeidige, elegante Wirbelsäulenbewegungen aus.

15. - 17. März 2019

## Neiyanggong und Youfagong

Leitung: Karin Höfelmayr

14. - 16. Juni 2019

## Spiel des Bären und Youfagong

Leitung: Ingrid Reuther

23. - 25. August 2019

## Neiyanggong

Leitung: Ingrid Reuther

30. August - 1. September 2019

## 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong und Youfagong

Leitung: Monika Eiser-Röhling

27. - 29. September 2019

## Spiel des Drachen und anderer mythischer Tiere wie Qilin, Phoenix, Schildkröte und Youfagong

Leitung: Karin Höfelmayr

## Kurszeiten

(Treffen der Übernachtungsgäste:  
Freitag, 18 Uhr zum Abendessen)  
Fr. 19:30 - 21:30 Uhr  
Sa. 9:00 - 12:00 Uhr, 16:00 - 18:00 Uhr  
So. 9:00 - 12:00 Uhr

## Kursort

Kloster Ehrenstein  
Kreuzbruderweg 1 - 2  
53577 Neustadt, Tel.: 02683-9375820

## Anmeldung

Schriftlich bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn bei der jeweiligen Kursleiterin. Bezahlung vor Ort.

## Kosten

Kursgebühr: € 120,-  
Pensionskosten: € 100,- (2 Ü + VP)  
Für Tagesgäste: € 44,- (Raumnutzung, Mittagessen, Nachmittagskaffee)

## Rücktritt

Bei Rücktritt - unabhängig vom Grund des Rücktritts - gelten folgende Stornokonditionen:

- weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn : 50%
- weniger als 1 Woche vor Kursbeginn: 80%
- weniger als drei Tage vor Kursbeginn: 100%
- Die Stornokosten sind von dem/der Teilnehmer/in zu tragen.