

Qigong:

In allen Qigong-Übungen werden die Aspekte Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeitsführung verbunden, um die Gesundheit zu pflegen.

Dao yin yang sheng gong (DYYSG) - übersetzt bedeutet dies „Leiten und dehnen, um die Gesundheit zu pflegen“. Entwickelt wurde die Methode an der Sporthochschule Peking in den 1970er Jahren von Prof. Zhang Guangde.

Hui chun gong (HCG) - Das Verjüngungs-Qigong ist eine 800 Jahre alte daoistische Qigong-Methode. Eine Zeitlang wurde diese Methode auch als „Die alte chinesische Methode, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern“ bezeichnet. Diese wurde ausschließlich innerhalb der daoistischen Huashan-Schule und am Kaiserhof vermittelt.

Nei yang gong (NYG) - Das Innen nährnde Qigong ist eine medizinische Qigong-Methode, die seit den 1950er Jahren an der Qigong-Klinik Beidaihe in China unterrichtet wird.

Die 8 Brokate vom Wudang-Berg (BDJ) - Der chinesische Name **Ba Duan Jin** erschien zum ersten Mal in der südlichen Song-Dynastie (1126–1279). Das Wort "Brokat" zeigt an, dass die Übungen kostbar wie der gleichnamige Stoff sind, „acht“ bezieht sich u.a. auf die Anzahl der Übungen.

Tai ji quan (auch Tai chi chuan):

Ursprünglich wurde Taijiquan als innere Kampfkunst, basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang, entwickelt.

Schwerpunkte unserer Kurse sind die gesundheitsfördernden Aspekte des Taijiquan. Für Einsteiger unterrichten wir die 24er Peking-Form, welche die Basis für einen späteren Einstieg in die 88er Taijiquan-Form sowie das 32er Schwert-Taiji bildet.

Weitere Angebote des Taiji-Dao e.V.

* Qigong und Taijiquan Chinareise 2027 in Planung

Ausführliche Informationen unter:

www.Taiji-Dao.de



Drdhadevi Karin Blümke



Taiji-Dao e.V.



Kursprogramm

im

2. Halbjahr 2026

in

Solingen

Taiji-Dao e.V.
Schwertstraße 13 * D-42651 Solingen

Fon 0212 244 35 67 Fax 03222 150 4329
Taiji-Dao@t-online.de www.Taiji-Dao.de

Bankverbindung: Stadtparkasse Solingen
IBAN: DE80 3425 0000 0001 1587 08
BIC: SOLSDE33XXX

Kurstermine im 2. Halbjahr 2026
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Montags:

09:15 bis 10:15 Uhr: Qigong*

18:00 bis 19:00 Uhr: Qigong*

19:15 bis 20:15 Uhr: Taijiquan*

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 24.08. bis 12.10.26

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 26.10. bis 14.12.26

.....

Dienstags:

18:00 bis 19:00 Uhr: Qigong*

19:30 bis 20:30 Uhr: Qigong*

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 25.08. bis 13.10.26

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 27.10. bis 15.12.26

.....

Mittwochs:

09:15 bis 10:15 Uhr: Qigong*

17:30 bis 18:30 Uhr: Qigong*

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 26.08. bis 14.10.26

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 28.10. bis 16.12.26

.....

Donnerstags:

19:00 bis 20:00 Uhr: Qigong*

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 27.08. bis 15.10.26

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 29.10. bis 17.12.26

Kurstermine im 2. Halbjahr 2026
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Freitags:

09:15 bis 10:15 Uhr: Qigong*

17:30 bis 18:30 Uhr: Taijiquan*

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 28.08. bis 16.10.26

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 30.10. bis 18.12.26

.....

Infoveranstaltung für Kursinteressenten:

Samstags den 22. August und 17. Oktober jeweils von 10:30 bis 11:30 Uhr. Bei Interesse melden Sie sich bitte per Mail an.

.....

Seminarangebot im 2. Halbjahr 2026:

- Schnupperkurs Taijiquan am 05. September
- Huichungong am 19. September
- Daoyin yangsheng gong am 10. & 11. Oktober
- Daoyin yangsheng gong am 14. November
- Nei yang gong am 25. & 26. April
- Huichungong am 28. November

Ausführliche Informationen zu den Seminaren finden Sie unter

www.Taiji-Dao.de

im Bereich Seminare.

Kurse mit * sind zertifiziert und werden daher von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst!

Der **Taiji-Dao e.V.** bietet zwei Möglichkeiten der Kursteilnahme an:

Kursteilnahme mit Vereinsmitgliedschaft:

Kursteilnehmende Vereinsmitglieder zahlen zu Jahresbeginn einen Mitgliedsbeitrag von 200 € und haben dadurch die Möglichkeit, an allen Qigong- und Taijiquan-Kursen im ersten Halbjahr teilzunehmen. Bei Kursteilnahme im 3. bzw. 4. Quartal zahlen Vereinsmitglieder eine Kursgebühr von 95 €, unabhängig von der Anzahl der Kurstermine.

Ausführliche Informationen finden sie in der Vereinssatzung und Beitragsordnung.

Bei zertifizierten Kursen kann, bei regelmäßiger Teilnahme, eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen im 3. und 4. Quartal erfolgen.

Aufgrund der Raumgröße ist die Teilnehmerzahl aktuell bei Qigong-Kursen auf 12 Teilnehmer/innen und bei Taijiquan-Kursen auf 8 Teilnehmer/innen begrenzt.

Kursteilnahme ohne Vereinsmitgliedschaft:

Durch Zahlung einer einmaligen Kursgebühr (s. Tabelle unten) ist eine Kursteilnahme möglich. Eine Teilnahme ist jedoch nur an dem jeweils gebuchten Kurs möglich.

Bei zertifizierten Kursen kann - bei regelmäßiger Teilnahme - eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen erfolgen.

Kursgebühr ohne Vereinsmitgliedschaft für einen Kurs mit:

8 Terminen = Kursgebühr 130 €

9 Terminen = Kursgebühr 140 €

10 Terminen = Kursgebühr 150 €

11 Terminen = Kursgebühr 160 €

12 Terminen = Kursgebühr 170 €