

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 nährende 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.:

- * Weiterbildungen Qigong / Taijiquan
- * Qigong-Seminare z.B. „Herzform“, „8 Brokate“, „Frauen-Qigong“ etc.....
- * Qigong und Taijiquan Chinareise vom 09. bis 27. Oktober 2025

Ausführliche Informationen unter www.Taiji-Dao.de



Drdhadevi Karin Blümke



Taiji-Dao e.V.



Kursprogramm

im

Jahr 2025

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 Jahr 2025
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Montags:

09:15 bis 10:15 Uhr: **Qigong (NYG) ***

18:00 bis 19:00 Uhr: **Qigong (HCG)***

19:15 bis 20:15 Uhr: **Taijiquan***

1. Quartal: 11 Kurstermine vom 06.01. bis 24.03.25

2. Quartal: 12 Kurstermine vom 31.03. bis 07.07.25

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 25.08. bis 13.10.25

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 27.10. bis 15.12.25

Dienstags:

19:30 bis 20:30 Uhr: **Qigong (NYG) ***

1. Quartal: 12 Kurstermine vom 07.01. bis 25.03.25

2. Quartal: 12 Kurstermine vom 01.04. bis 08.07.25

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 26.08. bis 14.10.25

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 28.10. bis 16.12.25

Mittwochs:

09:15 bis 10:15 Uhr: **Qigong (HCG) ***

17:30 bis 18:30 Uhr: **Qigong (BDJ)**

1. Quartal: 12 Kurstermine vom 08.01. bis 26.03.25

2. Quartal: 12 Kurstermine vom 02.04. bis 09.07.25

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 27.08. bis 15.10.25

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 29.10. bis 17.12.25

Kurstermine im Jahr 2025
in 42651 SOLINGEN Schwertstraße 13

Donnerstags:

19:00 bis 20:00 Uhr: **Qigong (DYYSG)**

1. Quartal: 12 Kurstermine vom 09.01. bis 27.03.25

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 03.04. bis 10.07.25

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 28.08. bis 16.10.25

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 30.10. bis 18.12.25

Freitags:

17:30 bis 18:30 Uhr: **Taijiquan Anfängerkurs***

1. Quartal: 12 Kurstermine vom 10.01. bis 28.03.25

2. Quartal: 10 Kurstermine vom 04.04. bis 11.07.25

3. Quartal: 8 Kurstermine vom 29.08. bis 24.10.25

4. Quartal: 8 Kurstermine vom 31.10. bis 19.12.25

Infoveranstaltung für Kursinteressenten auf Anfrage!

Kostenlose Übetage für Vereinsmitglieder:

Samstags 14:00 bis 16:30 Uhr:

Sonntags 9:30 bis 12:30 Uhr:

Termine nach Ankündigung.

.....
* Dieser Kurs ist aktuell zertifiziert und wird 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 85 €, unabhängig
von der Anzahl der Kurstermine.

Ausführliche Informationen finden sie in der
Vereinsatzung 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 €