

Die 12er-Form des Daoyin Yangsheng Gong – Kraft, Ruhe und innere Balance in Kloster Höchst

Techniken der TCM, um Beweglichkeit, Kraft und innere Balance zu fördern..

Seminarleitung: Dirk Ortlinghaus, Qigong-Lehrer und Resilienztrainer

Zum Inhalt

Die 12-teilige Form ist die jüngste Qigong-Methode, die Prof. Zhang Guangde im Rahmen des Daoyin Yangsheng Gong entwickelt hat. Sie gilt als eine Art Best-of seiner Jahrzehntelangen Arbeit: klar strukturiert, energetisch ausgewogen und so gestaltet, dass sie die wichtigsten Elemente seiner früheren Übungsreihen in einer harmonischen Form zusammenführt. Die Methode ist leicht zugänglich und zugleich tief wirksam – ideal für alle, die eine moderne, ausgereifte und ganzheitliche Qigong-Form erlernen möchten.

Die 12er-Form verbindet fließende Bewegungen mit sanften Dehnungen, bewusster Atmung und meditativer Achtsamkeit. Sie spricht mehrere zentrale Organfunktionskreise an – darunter Herz, Lunge, Leber und Niere – und wirkt damit umfassend regulierend auf Körper und Geist.

Die Übungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und eine natürliche Aufrichtung, während sie gleichzeitig innere Ruhe und geistige Klarheit entstehen lassen. Viele Teilnehmende erleben nach kurzer Zeit mehr Energie, freieren Atem und eine deutliche körperliche Entspannung.

Im Seminar erlernst du die gesamte Übungsreihe – praxisnah, verständlich und so vermittelt, dass du sie anschließend selbstständig weiterüben kannst. Ergänzend erhältst du Einblicke in TCM-Hintergründe, die Leitbahnen sowie die energetischen Wirkprinzipien der Bewegungen.

Nach dem Seminar bekommst du Zugang zu mehreren Stunden Übungsvideos, sodass du das Gelernte vertiefen und langfristig in deinen Alltag integrieren kannst.

Was dich erwartet

- Vermittlung der kompletten 12er-Form nach Prof. Zhang Guangde
- Eine moderne, ausgereifte Form – das „Best-of“ seines Daoyin Yangsheng Gong
- Fließende, leicht erlernbare Bewegungen zur Harmonisierung von Körper und Geist
- Aktivierung relevanter Leitbahnen und Organfunktionskreise
- Verständliche Erläuterungen zu TCM-Hintergründen und Wirkmechanismen
- Übungen für Standkraft, gesunde Atmung und innere Sammlung
- Eine ruhige, konzentrierte Lernatmosphäre im historischen Kloster Höchst
- Zugang zu mehreren Stunden Video-Material zur Nacharbeit

Das Seminar eignet sich für Menschen jeden Alters und setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Bitte mitbringen:

Für Bewegung geeignete Kleidung und flache Schuhe.

Seminarort: Kloster Höchst, Kirchberg 3, D-64739 Höchst im Odenwald

Termin: 26. – 28. Juni 2026 Kloster Höchst im Odenwald

Vorstand:
Margit Gätjens / Gudrun Schley
Burghart Büsing / Martin Amendt
Gabriele Wetter

Vereinsregister-Nr.:
VR 201571
Amtsgericht Oldenburg
Sitz: Oldenburg

Landessparkasse zu Oldenburg
IBAN: DE48280501000091022921
SWIFT-BIC: SLZODE22

Geschäftsstelle Qigong
Fachgesellschaft e.V.
Bleicherweg 33, 25361 Krempe
Telefon: 0152 - 27036246
www.qigong-fachgesellschaft.de
kontakt@qigong-fachgesellschaft.de



Seminarzeiten

Fr: 19-21.30, Sa: 09.00 – 12.15 Uhr, 15:00 - 18.15 Uhr, 19:00-20:30 Uhr und So, 09.00 – 12. 15 Uhr, einschließlich kurzer Pausen. **17 Unterrichtsstunden** zu 45 Minuten.

Dozent Dirk Ortlinghaus

Gründer der Schule Tai Chi bewegt in Frankfurt.

Zertifizierter Tai Chi und Qigong Ausbilder (BVTQ), Trainer für Stressmanagement, Gesundheitscoach. Langjährige Tai Chi und Qigong Ausbildung u. a. bei Daniel Grolle, Johann Böltz, Prof Xiaofei HU und Xiaoqiu LI. Aktiv im Ausbilder-Qualifikationsprogramm (AQP) der Qigong Fachgesellschaft e.V. Sein Unterricht verbindet traditionelle fernöstliche Methoden mit modernen gesundheitsfördernden Ansätzen und wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Anmeldung:

Seminargebühr (ohne Unterkunft): 298 € / e 268 € (für Mitglieder der QFG)

Die Teilnahme ist auch ohne Vorkenntnisse möglich. Wir bitten um eine kurze schriftliche Anmeldung. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und ca. sechs Wochen vor Seminarbeginn eine Einladung mit Hinweisen zum Seminarverlauf sowie eine Rechnung über die Seminargebühr.

Für weitere Informationen steht Ihnen Herr Ortlinghaus unter Tel. 069-58609798 gerne zur Verfügung.

Die Unterkunft in Kloster Höchst ist klösterlich schlicht und einfach. Es handelt sich um Einzel- bzw. auf Wunsch Doppelzimmer mit WC/Dusche auf dem Zimmer. Für Unterkunft und Vollverpflegung (Vollpension inklusive Kaffee) sind im Einzelzimmer **115,85 € pro Person und Nacht** zu entrichten (Fr-So 231,70 Euro). Die Unterkunft wird direkt mit dem Koster Höchst abgerechnet.

Nach einer schriftlichen Anmeldung unter kontakt@qigong-fachgesellschaft.de erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit Informationen auch zu Ihren Anreisemöglichkeiten.

