

Seminarort

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

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

Dozentinnen

Karin Höfelmayr
Familientherapeutin/Supervisorin
Tel.: 02631-24791
k-hoefelmayr(at)t-online.de

Claudia Ramcke
Entspannungstrainerin
Tel.: 0228-44623662
qigong-energy(at)t-online.de

Dr. med. Ingrid Reuther
Ärztin für Akupunktur/TCM
Tel.: 02641-26060
www.akupunktur-und-qigong.de

Himmel und Erde verbinden



Qigong Yangsheng 2026

gesundheitsfördernde Übungen der
chinesischen Heilkunst

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

Wohltat für Leib und Seele

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

Qigong Yangsheng

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 begleiten die langsam, 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 bekannte und beliebte Methode der **Acht Brokate**, sowie die **6 Laute Methode** wird im Sitzen und im Stehen unterrichtet.

Die **15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong** mit den wichtigsten Bewegungsformen und Schrittarten eignen sich gut für den Einstieg.

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.

Kompaktkurse

24. - 26. April 2026

Neiyanggong und Youfagong

Leitung: Karin Höfelmayr

08. - 10. Mai 2026

Ruhe und Bewegung - ausgewählte Übungen aus dem Qigong Yangsheng

Leitung: Claudia Ramcke

12. - 14. Juni 2026

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong und Youfagong

Leitung: Ingrid Reuther

10. - 12. Juli 2026

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong

Leitung: Ingrid Reuther

28. - 30. August 2026

Ausgewählte Übungen aus dem Neiyanggong

Leitung: Ingrid Reuther

25. - 27. September 2026

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

Leitung: Karin Höfelmayr

Organisatorisches

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: € 130,00
Pensionskosten: € 130,00 (2 Ü + VP)
Für Tagesgäste: € 60,00 (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.