

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

### Karin Höfelmayr

Familientherapeutin/Supervisorin  
Tel.: 02631-24791  
[k-hoefelmayr\(at\)t-online.de](mailto:k-hoefelmayr(at)t-online.de)

### Claudia Ramcke

Entspannungstrainerin  
Tel.: 0228-44623662  
[qigong-energy\(at\)t-online.de](mailto:qigong-energy(at)t-online.de)

### Dr. med. Ingrid Reuther

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

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



## Qigong Yangsheng 2026

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 begleiten die langsamen, fließenden Bewegungen. Körper, Geist und Atem können dabei als wohlthuende, 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.

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

## 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.