

# Anmeldung

Zur Anmeldung gelangen Sie über folgenden Link:  
[www.aerztekammer-bw.de/akademie-baek-sw](http://www.aerztekammer-bw.de/akademie-baek-sw)  
oder direkt über diesen QR-Code (Klick oder Scan):



**Teilnahmegebühr**  
150,- Euro

Die Teilnahme ist nur durch die vorherige Anmeldung über das SVmed Portal der Landesärztekammer Baden-Württemberg möglich. Bei einer Abmeldung gilt: bis 2 Wochen vor Kursbeginn – keine Zahlungsverpflichtung; bis 1 Woche vor Kursbeginn – Bearbeitungsgebühr von 50%; bei späterer Absage oder Nichterscheinen – Erhebung von 100% der Gebühr. Falls die Mindestteilnehmerzahl eine Woche vor Veranstaltungsbeginn nicht erreicht ist, kann die Veranstaltung abgesagt werden.

## Fortbildungspunkte

Die Veranstaltung ist mit **10 Fortbildungspunkten** der Landesärztekammer Baden-Württemberg zertifiziert.

## Kontakt und Information

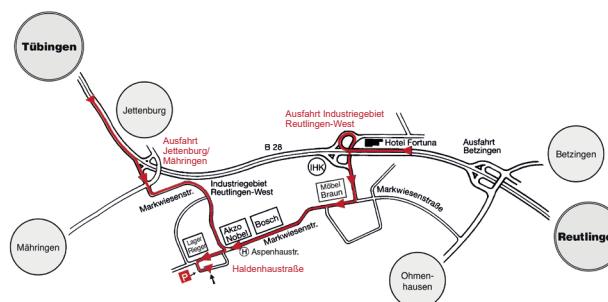
Akademie für Ärztliche Fortbildung  
Bezirksärztekammer Südwürttemberg  
Dr. Beate Harder  
Haldenaustraße 11, 72770 Reutlingen  
Telefon: 07121 917-2415 / -2416 / -2446  
E-Mail: [fortbildung@baek-sw.de](mailto:fortbildung@baek-sw.de)

# Veranstaltungsort

Ärztehaus Reutlingen  
Haldenaustraße 11  
72770 Reutlingen



## Anfahrt



(Bitte geben Sie in Ihrem Navigationsgerät ein:  
Haldenaustraße 11, 72127 Kusterdingen)

Direkt vor dem Ärztehaus stehen kostenlose **Parkmöglichkeiten** sowie **überdachte Fahrradparkplätze** zur Verfügung.

## Öffentliche Verkehrsmittel:

Von Reutlingen Hbf:  
mit den Buslinien 10 oder 12,  
von Tübingen Hbf:  
mit der Buslinien 7611  
jeweils bis Betzingen, Aspenhaustraße.  
Anschließender Fußweg ca. 5 min.

Akademie für Ärztliche Fortbildung

# Qigong Yangsheng



**Samstag, 20. Juni 2026**  
**9:00–16:45 Uhr**

Lebens- und Berufswelten sind in vielen Bereichen geprägt von raschen Änderungen der Rahmenbedingungen, von Krisen und komplexen Herausforderungen. Das alles kann sich auf die Lebensgestaltung ungünstig auswirken und auch krankmachen.

Die Bedeutung der Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten hat mit der Erklärung der 68. Generalversammlung des Weltärztekongresses im Oktober 2017 Erwähnung im Genfer Ärztegelöbnis gefunden: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können“.

Aber auch unabhängig von der Bedeutung für die Arbeits- und Leistungsfähigkeit gilt es auf die Gesundheit zu achten. Wohl wissend, dass wir viele Faktoren nicht beeinflussen können, verfügen wir doch über zahlreiche Möglichkeiten, zur eigenen Gesunderhaltung beizutragen. Eine dieser Möglichkeiten kann das Üben von Qigong sein.

Die Tradition der Qigong-Übungen lässt sich über mehr als 2000 Jahre zurückverfolgen. Qi kann als Lebenskraft, Gong als regelmäßige Übungspraxis und Yangsheng vereinfacht als Pflege des Lebens übersetzt werden. Qigong-Übungen beeinflussen alle physiologischen Funktionen im Sinne einer Regulierung und Stärkung durch bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen, durch Atemführung und Imagination.

Weitere Informationen zu Qigong-Yangsheng finden sich beispielsweise auf der Internetseite der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng:  
[www.qigong-yangsheng.de](http://www.qigong-yangsheng.de)

Beobachtung und Imitation von Tieren finden sich in vielen Kulturen. Sie beeinflussen in unterschiedlicher Gewichtung auch viele Qigong-Übungsmethoden, so auch im Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui.

Die beiden Übungen **Bär und Kranich aus dem Spiel der 5 Tiere** sind sehr lebhaft und lassen sich gerade in einer Gruppe mit viel Freude erlernen. Sie ergänzen sich gut, gleichen Yin und Yang aus. Das Qi wird genährt, zur Entfaltung gebracht und gesammelt, die Leitbahnen werden durchgängig. Ruhe und Vitalität werden erfahrbar. Der Bär imponiert als erdverbunden und eher schwerfällig, ist im Inneren aber flink und hellwach. Die Geschicklichkeit, Ruhe und Unbeschwertheit des leichtfüßigen Kranichs basieren auf einem stabilen Fundament.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem konkreten Qigong-Üben, ergänzt um wenige theoretische Inhalte zum besseren Verständnis.

Ziel des Seminars ist es, durch eigene Übungserfahrungen Qigong für sich selbst im Alltag integrieren zu können. Möglichkeiten und Grenzen von Qigong in der Patientenbehandlung können zudem besser eingeschätzt werden.

Soweit es die räumlichen Gegebenheiten und das Wetter zulassen, soll zeitweise auch im Freien geübt werden. Es wird darum gebeten, bequeme Schuhe und Kleidung und ggf. Sonnenschutz mitzubringen.

#### Kursleitung:

- Dr. med. Ingrid Häfner-Gonser  
Zertifizierte Kursleiterin für Qigong Yangsheng

# Programm

9:00–9:15 Uhr

## Begrüßung und Einführung

9:15–10:45 Uhr

## Übungssequenz I:

Übungen aus „Bär“ und „Kranich“

Begriffe und „Schlüsselpunkte“ der Übungspraxis

10:45–11:00 Uhr

## Pause

11:00–12:00 Uhr

## Übungssequenz II:

Übungswiederholungen, Rückmeldungen und Austausch

12:00–13:00 Uhr

## Mittagspause

13:00–13:15 Uhr

## Theoriesequenz:

Ergänzung zu den bisherigen Übungen

13:15–14:45 Uhr

## Übungssequenz III:

Weitere Übungen, Wiederholungen und Vertiefungen der Übungen aus „Bär“ und Kranich“

14:45–15:00 Uhr

## Pause

15:00–16:20 Uhr

## Übungssequenz IV:

Detailübungen (auch im Sitzen), Rückmeldungen und Austausch

16:20–16:25 Uhr

## kurze Pause

16:25–16:45 Uhr

## Übungssequenz V