



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde  
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

2020

## Das Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich (T1) 20./21. Juni

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe haben ihre Besonderheiten bezüglich Gestalt, Bewegung und Kraft, welche in die Formen einfließen. Die 5 Tiere stehen aber auch für verschiedene emotionale und mentale Qualitäten, die als innere Aspekte ebenfalls in die Übung miteinbezogen werden und einen besonderen Schwerpunkt derselben darstellen. An diesem ersten Wochenende erarbeiten wir uns die Formen des erdigen Bären und des luftigen Kranichs.

## Das Spiel der 5 Tiere, Tiger und Hirsch (T2) 4./5. Juli

An diesem Wochenende stehen die Formen des furchtlosen Tigers und des geduldigen Hirschen aus dem Spiel der 5 Tiere im Zentrum. Typisch für den Tiger ist der kraftvolle Schritt, während der Hirsch in deutliche Dehnungen geht und das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis reguliert wird.

## Das Spiel der 5 Tiere, Affe (T3) 5./6. Dezember

Die Formen des Affen verlangen etwas mehr Übungszeit, deshalb ist für den Affen ein ganzes Wochenende reserviert. Der spielerische und freudvolle Aspekt der Tiere-Formen tritt beim Affen - mit der Zeit - besonders deutlich hervor.

## Spannungsbögen (S1) 17./18. Oktober

Das Verdeutlichen der Spannungsbögen im Körper folgt einem simplen Muster – führt man es konsequent durch, hat es eine überraschend tiefgründige Wirkung. Hat man das Prinzip verstanden, kann man die Spannungsbögen in jeder beliebigen Form selbständig nachzeichnen.

## Die 5 Elemente 21./22. November

Wir beschäftigen uns mit den 5 Elementen der chinesischen Tradition: Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer. Der Zugang erfolgt nicht über die Theorie, sondern über die praktische Übung unter Einbezug aller Sinne und der geistigen Verbindung. Je ruhiger der Geist, desto deutlicher zeigen sich die Resonanzen dieser Grundstrukturen im eigenen System, auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

**Kursort** Vatter Espace bien-être, Bärenplatz 2, Bern

**Kurszeiten** Samstag 9-12 Uhr / 15-18 Uhr  
Sonntag 9-12 Uhr / 14-17 Uhr

**Kosten** Fr. 300.- pro Wochenende (Frühbucherrabatt bei Bezahlung zwei Monate vor Kursbeginn: Fr. 20.-)

**Anmeldung** Verbindliche Anmeldung an:

Sekretariat Dao Qigong, Denise Citron  
E-Mail: sekretariat@dao-qigong.ch  
Tel.: 0041 (0)79 881 33 55

Die Kurskosten sind zur Bestätigung der Anmeldung im Voraus zu begleichen, in Bar oder per Überweisung auf das folgende Konto:  
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel b. Bern  
Konto: CH75 0840 1000 0544 7135 4

Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Hinweise** Die Wochenendkurse mit Modulbezeichnung werden für die Grundausbildung zum/r „Qigong-Kursleiter/in“ anerkannt, können aber auch ausserhalb dieses Rahmens besucht werden.

Zur weiteren Vertiefung des „Spiels der 5 Tiere“ findet im Sommer 2020 eine entsprechende Qigong-Intensivwoche im Bildungszentrum Burgbühl in St. Antoni statt (19.-25. Juli).

Für weitere Informationen zur Ausbildung und zur Intensivwoche besuchen Sie bitte die Internetseite [www.dao-qigong.ch](http://www.dao-qigong.ch).

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Urs Zimmerli  
076 327 93 96 / [urs.zimmerli@dao-qigong.ch](mailto:urs.zimmerli@dao-qigong.ch)  
[www.dao-qigong.ch](http://www.dao-qigong.ch)