



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwochen

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2021

1. Woche: 25. – 31. Juli 2021

Die 15 Ausdrucksformen (F3)

Die «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» gehören zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Sie gehen auf die «13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahl-Übung» zurück, welche von Xu Xuan Ping in der Zeit der Tang-Dynastie (618-907 n. Chr.) beschrieben wurden. Prof. Jiao hat diese alten Formen im Sinne des Qigong Yangsheng bearbeitet und ergänzt.

Die 15 Ausdrucksformen zeichnen sich durch ihre Vielseitigkeit und Ausgewogenheit aus. Sie beinhalten verschiedene Schritte und die Namen der Formen sind reich an Bildern aus der Natur, welche die Wirkung der Übungen unterstützen. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Sinken und Steigen sowie Schliessen und Öffnen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

Prof. Jiao betont die Einfachheit der Form – gleichzeitig macht er aber auch darauf aufmerksam, dass diese einfachen Formen einen grossen Reichtum beinhalten für diejenigen, welche durch beharrliches Üben die ganze Tiefe der Methode ausloten.

Wir werden die 15 Ausdrucksformen vertiefen, variieren und nach den Regeln der Kunst mit verschiedenen Inhalten füllen.

Während der Intensivwoche wechselt sich das Üben im Stehen, in der Bewegung sowie im Sitzen oder Liegen ständig ab – so stehen neben den Formen auch Übungen aus dem Bereich des Stillen Qigongs auf dem Programm, welche die Bewegungsübungen harmonisch ergänzen.

2. Woche: 1. – 7. August 2021

Der grosse Himmelskreislauf

Der grosse Himmelskreislauf ist eine traditionelle Methode des Qigong, die der Gesundheitsförderung dient und in verschiedenen Schulen gelehrt wird.

Auch im Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui wird sie erwähnt und den «Übungen in Ruhe» zugeordnet. Die Methode besteht darin, das Qi den zwölf Hauptmeridianen entlang zu leiten. Für den grossen Himmelskreislauf benötigt man folglich Kenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bezüglich der Meridianverläufe. Um die Meridianverläufe zu erlernen ist es wiederum nützlich, eine Auswahl an Akupunkturpunkten zu kennen.

Im Kurs soll aber nicht die Theorie im Zentrum stehen, sondern die Praxis. Wir werden deshalb für jeden Meridian zunächst einige «Eckpunkte» bearbeiten, welche den Meridianverlauf weitgehend definieren. So lässt sich der Meridianverlauf relativ leicht erlernen, immer auf Basis einer Übung. Von den Punkten geht es – in einem systematischen Aufbau – weiter zur Bearbeitung von einzelnen Abschnitten, dann zu den ganzen Meridianen und schliesslich zum vollständigen Kreislauf.

Der Kreislauf hat eine reinigende, energetisierende und harmonisierende Wirkung auf das gesamte System. Wenn man mal den Aufwand betrieben hat, die Methode zu erlernen, möchte man sie nicht mehr missen. Im Tagesablauf wird das Üben im Sitzen oder Liegen im Sinne der Harmonie abwechselnd mit Pfahl- und Bewegungsübungen aus den 15 Ausdrucksformen ergänzt.

Kursort Bildungszentrum Burgbühl
Burgbühl 50, 1713 St. Antoni

Kurszeiten Sonntag bis Freitag:
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr
Samstag (Abreisetag):
9-12 Uhr

Anreise Am Samstagnachmittag oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs. Anreise per Bahn und Bus möglich bis Bushaltestelle „St. Antoni, Dorf“. Von dort 5 Minuten zu Fuss Richtung Bildungszentrum bzw. Burgbühl. Aus Deutschland reist man mit dem „Super Sparpreis Europa“ preiswert nach Fribourg/Freiburg in der Schweiz (ab 19.90 Euro; limitierte Stückzahl, frühestens 6 Monate im Voraus buchbar). Je nach Verbindung in Fribourg oder in Schmitten auf den Bus umsteigen.

Kosten **Kurskosten:** Fr. 720.-
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 15.4.2021:
Fr. 50.- pro Woche.
Kombirabatt bei Belegung beider Wochen:
10% Ermässigung.
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ Etagedusche	Fr. 700.-	Fr. 623.-
EZ mit Dusche/WC	Fr. 868.-	Fr. 767.-

Hinweis Beide Wochen bilden einen eigenständigen Kurs und sind somit einzeln buchbar.

Die erste Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung der Dao Qigong-Schule als **Modul F3**. Weitere Infos hierzu finden Sie unter www.dao-qigong.ch.

Als Vorbereitung auf die Intensivwochen werden für Einsteigerinnen und Einsteiger einführende Kurse in Bern angeboten.

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

Die Unterkunftskosten sind im Sommer 2021 direkt beim Seminarhaus zu begleichen. Die Kurskosten hingegen sind mit der Anmeldung zu überweisen:

Überweisungen aus der Schweiz:
IBAN: CH75 0840 1000 0544 7135 4
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel
Migros Bank AG, PF, 8010 Zürich-Mülligen

Überweisungen aus Deutschland nach
Absprache (!) in Euro auf das Konto:
IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92
BIC: BYLADEM1001
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10,
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage:
ab 16.4.2021 20%, ab 16.5.2021: 40%, ab
16.6.2021: 60% der Kurs- und Unterkunftskosten.

Ton- und Video-Aufnahmen sind nur mit Genehmigung des Kursleiters erlaubt.

Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Web Dao Qigong, Urs Zimmerli:
www.dao-qigong.ch

Unterkunft:
www.burqbuehl.ch

Anreise mit der Bahn:
www.sbb.ch / www.bahn.de



Bildungszentrum Burgbühl



Seminarraum



Park