



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde  
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

2021

**Die 15 Ausdrucksformen, Einführung 1. Teil (F1)** 1./2. Mai  
**Die 15 Ausdrucksformen, Einführung 2. Teil (F2)** 5./6. Juni

Die «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» gehören zu den Basis-Formen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Die abwechslungsreichen Formen beinhalten verschiedene Schritte und sind reich an Bildern aus der Natur. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Sinken und Steigen sowie Schliessen und Öffnen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

**Die 6 heilenden Laute** 4./5. September

Die 6 heilenden Laute sind den Organsystemen zugeordnet und wirken auf diese reinigend, stabilisierend und vitalisierend. Die Laute werden zunächst im Sitzen geübt und anschliessend mit einfachen äusseren Bewegungen verknüpft, welche die Wirkung auf die entsprechenden Meridiane nochmals verstärken.

**Spannungsbögen (S1)** 23./24. Oktober

Das Verdeutlichen der Spannungsbögen im Körper folgt einem simplen Muster – führt man es konsequent durch, hat es dennoch eine überraschend tiefe und sehr wohltuende Wirkung: Das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis wird reguliert, die Energie-Durchlässigkeit verbessert und die Kraftübertragung optimiert. Hat man das Prinzip verstanden, kann man die Spannungsbögen in jeder beliebigen Form selbstständig nachzeichnen.

**Spiralige Kräfte (S2)** 20./21. November

Jiao Guorui beschrieb die Natur des Qi als „spirale Kraft“. Bei vielen Formen wird auf diese Kraft hingewiesen und sie kann grundsätzlich bei allen Formen geübt werden. Üblicherweise zeigt sie sich erst nach längerer Übungszeit, da zu ihrer Verdeutlichung eine gute Stützkraft und eine stabile Aufmerksamkeit erforderlich sind. Die Übungen werden zuerst im Sitzen, dann im Stehen und in der Bewegung durchgeführt. Die äusseren Formen sind einfach, der Schwerpunkt liegt auf der inneren Übung, die Schritt für Schritt aufgebaut wird.

**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 1 Monat vor Kursbeginn: Fr. 30.-)

**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:  
**CH75 0840 1000 0544 7135 4**  
Migros Bank AG, 8010 Zürich-Mülligen  
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel b. Bern

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 der «15 Ausdrucksformen» findet im Sommer 2021 eine entsprechende Qigong-Intensivwoche im Bildungszentrum Burgbühl in St. Antoni statt (25.-31. 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)