



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Intensivwochen

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2022

1. Woche: 24. – 30. Juli 2022

## Die 8 Brokate, Vertiefung (B3)

### Die 8 Brokate (Bewegungsform)

Die 8 Brokate-Übung ist eine traditionelle Methode, die den kämpferischen Aspekt des Übens betont. In den 8 Standhaltungen sind drei Formen mit Pferdschritt enthalten, der höhere Anforderungen an die Körperkraft stellt als andere Schrittformen. Die Erhöhung der Körperkraft ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen. Wir werden die Form in normalem Tempo, aber auch in der langsamen Bewegung sowie als Pfahlhaltung üben.

### Die 8 Brokate im Sitzen

Die 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen. Die 8. Form zum Beispiel ist der „Kleine Himmelskreislauf“, welcher sich mit dem Kreisen des Qi durch den Körper beschäftigt und eine Kerndisziplin der Daoisten darstellt. Diese Form öffnet ein Fenster in tiefere Bereiche der inneren Übungen und erfordert eine längere Übungspraxis.

2. Woche: 31. Juli – 6. August 2022

## Die 3 ganz kleinen Himmelskreisläufe & Youfagong

Die 3 ganz kleinen Himmelskreisläufe sind eine Ableitung aus dem «Ganz kleinen Himmelskreislauf» sowie der «Übung der 3 Kreise» nach Prof. Jiao Guorui. Die Übung besteht darin, das Qi im Bereich des Beckens in den 3 Raumrichtungen kreisen zu lassen. Der Aufbau erfolgt so, dass zunächst ausgewählte Akupunkturpunkte bearbeitet werden, dann werden diese zu Kreisen verbunden, schliesslich gibt es fließende Übergänge zwischen den 3 Kreisen. Die Übung fördert die Orientierung im Raum sowie die Zentrierung und stärkt das untere Dantian.

In Ergänzung und Abwechslung zu dieser inneren Übung werden wir das Youfagong praktizieren. In dieser Methode geben wir keine Bewegung vor, die Bewegung entsteht spontan aus den Impulsen des Körpers. Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian und beobachtet von dort das Geschehen, lässt zu – und greift ein, wenn die Bewegung in eine falsche Richtung geht. Das Youfagong nimmt im Lehrsystem des Qigong Yangsheng eine besondere Stellung ein. Es ist eine sehr effektive Methode und dient unter anderem der Mobilisierung latenter Kräfte und Fähigkeiten.

**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 14.04.2022: 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 QIONG-Schule als **Modul B3**. Weitere Infos hierzu finden Sie unter [www.dao-qigong.ch](http://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](mailto:sekretariat@dao-qigong.ch)  
Tel.: 0041 (0)79 881 33 55

Die Unterkunftskosten sind im Sommer 2022 direkt beim Seminarhaus zu begleichen. Die Kurskosten hingegen sind mit der Anmeldung zu überweisen.

Überweisungen aus der Schweiz:  
**IBAN: CH56 0079 0016 5994 8730 2**  
DAO QIGONG, Urs Zimmerli, Spitalgasse 40,  
3011 Bern // BEKB, 3098 Köniz

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 14.4.2022 20%, ab 14.5.2022: 40%, ab  
14.6.2022: 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](http://www.dao-qigong.ch)

Unterkunft:  
[www.burgbuehl.ch](http://www.burgbuehl.ch)

Anreise mit der Bahn:  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) / [www.bahn.de](http://www.bahn.de)



*Bildungszentrum Burgbühl*



*Seminarraum*



*Park*