



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

2022

Pfahlübungen 26./27. März

Die Pfahlübungen gehören zu den Grundpfeilern des Qigong Yangsheng. Hier ruht man über längere Zeit in einer Haltung, die Bewegung bleibt aber – im haarfeinen Bereich – trotzdem erhalten. So arbeitet man einerseits an einer sehr stabilen körperlichen Basis, gleichzeitig bieten die ruhenden Formen viel Zeit, die energetischen Übungen sauber und deutlich aufzubauen. Das Resultat ist eine deutliche Kräftigung auf allen Ebenen, körperlich, energetisch und auch mental.

Die 8 Brokate, Einführung 1. Teil (B1) 14./15. Mai

Die 8 Brokate, Einführung 2. Teil (B2) 18./19. Juni

Die 8 Brokate beinhalten klare und kraftvolle Bewegungen, die den kämpferischen Aspekt des Übens betonen. 3 der 8 Formen werden im Pferdeschritt ausgeführt, welcher eine deutliche Stärkung der körperlichen Basis mit sich bringt.

Ergänzt werden sie mit den 8 Brokate im Sitzen, welche sich von der Standform unterscheiden und in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen. Gleichzeitig bereiten die Übungen auf die 8. Form vor, den kleinen Himmelskreislauf, welcher für die spirituelle Entwicklung im Daoismus eine zentrale Rolle spielt.

Spiralige Kräfte (S2) 22./23. Oktober

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. An diesem Wochenende nähern wir uns – auf der Basis der Spannungsbögen – den spiraligen Kräften in verschiedenen Varianten Schritt für Schritt an.

Erfahrbare Anatomie (M1) 19./20. November

An diesem Wochenende erkunden wir die körperlichen Strukturen auf meditative Weise. Wir begeben uns auf eine innere Entdeckungsreise mit wohltuender Wirkung.

Kursort Qigong Zentrum Bern,
Spitalgasse 40, 3011 Bern
(Teilnahme auch online möglich)

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:
IBAN: CH56 0079 0016 5994 8730 2
DAO QIGONG, Urs Zimmerli, Spitalgasse 40,
3011 Bern // BEKB, 3098 Köniz
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 «8 Brokate» findet im Sommer 2022 eine entsprechende Qigong-Intensivwoche im Bildungszentrum Burgbühl in St. Antoni statt (24.-30. Juli 2022).

Für weitere Informationen zur Ausbildung und zur Intensivwoche besuchen Sie bitte die Internetseite. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Urs Zimmerli
076 327 93 96 / urs.zimmerli@dao-qigong.ch

www.dao-qigong.ch