



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Intensivwoche

Kursort:  
Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

Winter 2023

19. – 25. Februar 2023

## Grundlagen der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) stellt eine wichtige theoretische Basis für das Qigong Yangsheng dar, weshalb eine Auseinandersetzung mit der TCM für Qigong-Übende sehr lohnenswert ist, um die eigene Praxis zu erweitern und zu vertiefen.

Die TCM wird grob unterteilt in die 5 Teilbereiche Diätetik (Ernährungslehre), Arzneimittellehre, Tuina (Massage), Akupunktur und Qigong.

In dieser Intensivwoche beschäftigen wir uns primär mit denjenigen Konzepten, welche direkt mit dem Qigong zusammenhängen. Dies sind einerseits die grundlegenden Konzepte der TCM, welche für alle Teilbereiche relevant sind, wie zum Beispiel:

- Yin-Yang-Lehre
- Lehre von den Substanzen (Jing, Qi, Shen)
- Die 5 Wandlungsphasen
- Organ-Lehre (Zang Fu)
- Krankmachende Faktoren

Andererseits werden praxisnahe Konzepte aus dem Bereich der Akupunktur vertieft besprochen, wie zum Beispiel:

- Theorie der Leitbahnen
- Ausgewählte Akupunktur-Punkte

Neben der Theorie wird in dieser Intensivwoche auch die Praxis nicht zu kurz kommen. Ein Schwerpunkt bildet dabei der «Grosse Himmelskreislauf», bei welchem das Qi den 12 Hauptleitbahnen entlang geführt wird. Die Leitbahnen werden zunächst einzeln bearbeitet, indem der grobe Verlauf durch ausgewählte Akupunktur-Punkte verdeutlicht und dieser "Weg" anschliessend verfeinert wird. Sind die einzelnen Wegabschnitte gut eingeübt, kann man die 12 Leitbahnen zur Gesamtübung zusammenfügen. Auch bei anderen Übungsinhalten wie den Pfahlübungen oder Bewegungsformen werden immer wieder Bezüge zur Theorie gemacht, so dass sich das erlernte Wissen erfahrbar wird und sich festigen kann.

**Kursort** Bildungszentrum Burgbühl  
Burgbühl 50, 1713 St. Antoni  
(Online-Teilnahme möglich)

**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 19.11.2022:  
Fr. 50.-.

**Unterkunftskosten** pro Woche mit Vollpension:

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

**Hinweis** Diese Woche ist anrechenbar für die  
Grundausbildung der DAO QIGONG-Schule als  
**Modul M2**. Weitere Infos hierzu finden Sie  
unter [www.dao-qigong.ch](http://www.dao-qigong.ch).

Als Vorbereitung auf die Intensivwoche 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 Februar 2023  
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 19.11.2022 20%, ab 19.12.2022: 40%, ab  
19.01.2023: 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*