



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Intensivwoche

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2023

1. Woche: 23. – 29. Juli 2023 (Sonntag-Samstag)

## Das Spiel der 5 Tiere, Vertiefung (T4)

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Das Nachahmen von Tieren hat eine lange Tradition im Qigong, sei es bezüglich der Gestalt oder der typischen Bewegungen und Laute. Hier wird die Verbindung zum Schamanismus deutlich, auch wenn die Tierformen im Qigong stark stilisiert sind.

Die Bärin, der Kranich, die Tigerin, der Hirsch und die Äffin sind den Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer zugeordnet. Aus dieser Zuordnung ergibt sich eine ganze Fülle von weiteren Zuordnungen auf der Basis der TCM - die alle ins Übungsgeschehen miteinbezogen werden können. So übt man im Tierespiel insbesondere mit den emotionalen Qualitäten der Tiere, was eine besonders deutliche und tiefgreifende Wirkung auf der seelischen Ebene entfaltet.

Auf der körperlichen und energetischen Ebene spielen die Finger- und Handkräfte eine besondere Rolle im Tierespiel. Über die Akupunkturpunkte im Fingerbereich lassen sich die entsprechenden Meridiane besonders leicht beeinflussen. Auch die Wirkung auf die Wirbelsäule tritt mit der Zeit sehr deutlich hervor. Die Basis stellen die verschiedenen Schritte dar, wobei der kraftvolle Tigerschritt besonders sorgfältig aufgebaut werden muss.

Der spielerische Aspekt der Tierformen basiert auf dem exakten Einüben der Basisform. Er tritt mit der Zeit immer deutlicher in den Vordergrund, was die Wandlungsfähigkeit des menschlichen Geistes verdeutlicht - und auch zu viel Heiterkeit führen kann.

2. Woche: 30. Juli – 5. August 2023 (Sonntag-Samstag)

## Spannungsbögen und spiralförmige Kräfte, Vertiefung (S3)

Die Arbeit mit den Spannungsbögen basiert auf einem einfachen Prinzip - entfaltet aber eine sehr reichhaltige und wohltuende Wirkung.

Zwei Punkte innerhalb des Körpers, zwischen denen ein Gelenk liegt, werden bewusst miteinander verbunden, sei es mit einer öffnenden oder einer schliessenden Kraft. Mit diesem simplen Ansatz übt man zunächst im Sitzen, dann im Stehen und schliesslich in der Bewegung.

Sind die zahlreichen Basis-Spannungsbögen erst einmal deutlich geworden, beginnt man, die Verbindungen zu kombinieren, bis ein sehr komplexes inneres Geflecht entsteht. Was in die Einzelteile zerlegt wurde, beginnt sich allmählich zu einer wahren Einheit zusammenzufügen - eine sehr angenehme Erfahrung.

Die Arbeit mit den spiralförmigen Kräften stellt eine wesentliche Weiterführung der Arbeit mit den Spannungsbögen dar. Diese werden zunächst zu Kreiskräften erweitert, bevor sie wiederum mit weiteren Spannungsbögen in der dritten Raumrichtung kombiniert werden - es entsteht eine dreidimensionale, spiralförmige Kraft.

Die spiralförmigen Kräfte werden im Qigong und anderen Methoden oft erwähnt - doch wie baut man sie konkret auf? In dieser Qigong-Woche werden wir uns in kleinen Übungsschritten der spiralförmigen Kraft annähern und uns dabei verschiedene Zugänge zu diesem faszinierenden - und doch so alltäglichen - Phänomen erarbeiten.

**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 13.04.2023:  
Fr. 50.- pro Woche.  
Kombirabatt bei Belegung beider Wochen:  
10% Ermässigung.  
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

**Unterkunftskosten** pro Woche mit Vollpension:

<b>Anreise</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
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.

Diese Wochen sind anrechenbar für die  
Grundausbildung der DAO QIONG-Schule als  
**Modul T4 bzw. S3**. 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 Sommer 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 13.4.2023 20%, ab 13.5.2023: 40%, ab  
13.6.2023 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*