



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

2023

Das Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich (T1) 25./26. März 2023

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe haben ihre Besonderheiten bezüglich Gestalt, Bewegung und Kraft, welche in die Formen einfließen. Die 5 Tiere stehen aber auch für verschiedene emotionale und mentale Qualitäten, die als innere Aspekte ebenfalls in die Übung miteinbezogen werden und einen besonderen Schwerpunkt derselben darstellen. An diesem ersten Wochenende erarbeiten wir uns die Formen des erdigen Bären und des luftigen Kranichs.

Das Spiel der 5 Tiere, Tiger und Hirsch (T2) 6./7. Mai 2023

An diesem Wochenende stehen die Formen des furchtlosen Tigers und des geduldigen Hirschen aus dem Spiel der 5 Tiere im Zentrum. Typisch für den Tiger ist der kraftvolle Schritt, während der Hirsch in deutliche Dehnungen geht und das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis reguliert wird.

Das Spiel der 5 Tiere, Affe (T3) 10./11. Juni 2023

Die Formen des Affen verlangen etwas mehr Übungszeit, deshalb ist für den Affen ein ganzes Wochenende reserviert. Der spielerische und freudvolle Aspekt der Tiere-Formen tritt beim Affen mit der Zeit besonders deutlich hervor.

Spannungsbögen (S1) 21./22. Oktober 2023

Das Verdeutlichen der Spannungsbögen im Körper folgt einem simplen Muster – führt man es konsequent durch, hat es eine überraschend tiefgründige Wirkung. Hat man das Prinzip verstanden, kann man die Spannungsbögen in jeder beliebigen Form selbständig nachzeichnen.

Die 4 edlen Wahrheiten 25./26. November 2023

Die 4 edlen Wahrheiten gehören zum Kern der Buddhistischen Philosophie und handeln davon, wie wir Frustration und Leid überwinden können. Wir beschäftigen uns mit der Theorie, aber auch mit praktischen Übungen zum Thema, welche für den Transfer in den Alltag nützlich sind.

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 des «Spiels der 5 Tiere» findet im Sommer 2023 eine entsprechende Qigong-Intensivwoche im Bildungszentrum Burgbühl in St. Antoni statt.

Für weitere Informationen zur Ausbildung und zu den Intensivwochen 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