



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde  
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

2024

## Youfagong 23./24. März 2024

Bei dieser Qigong-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. An diesem Wochenende üben wir Youfagong ohne Musik.

## Die 15 Ausdrucksformen (F1) 4./5. Mai 2024

## Die 15 Ausdrucksformen (F2) 8./9. Juni 2024

Die «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» gehören zu den Basis-Formen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Die abwechslungsreichen Formen beinhalten verschiedene Schritte und sind reich an Bildern aus der Natur. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Sinken und Steigen sowie Schliessen und Öffnen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

## Spannungsbögen (S1) 19./20. Oktober 2024

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.

## Spiralige Kräfte (S2) 23./24. November 2024

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. Üblicherweise zeigt sie sich erst nach längerer Übungszeit, da zu ihrer Verdeutlichung eine gute Stützkraft und eine stabile Aufmerksamkeit erforderlich sind. Die Übungen werden zuerst im Sitzen, dann im Stehen und in der Bewegung durchgeführt. Die äusseren Formen sind einfach, der Schwerpunkt liegt auf der inneren Übung, die Schritt für Schritt aufgebaut wird.

**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 «15 Ausdrucksformen» findet im Sommer 2024 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](http://www.dao-qigong.ch)