



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Intensivwoche

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

Winter 2025

16. – 22. Februar 2025

## Spannungsbögen und spirilige Kräfte

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 mit 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.

Die Arbeit mit den **spiriligen 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, spirilige Kraft.

Die Spirale ist im ganzen Körper spürbar. Sie läuft durch die Beine, die Arme und die Wirbelsäule. Die spirilige Kraft aktiviert den ganzen Körper. Sie ist komplex im Aufbau, hat aber das Potential sehr viel Energie freizusetzen.

**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. 750.-  
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 10.11.2024:  
Fr. 50.-

**Unterkunftskosten** pro Woche mit Vollpension:

<b>Anreise</b>	} <b>Samstag Sonntag</b> <i>verbindliche Preise werden im Oktober 2024 publiziert</i>
EZ mit Dusche/WC	
EZ Etagedusche	
Pilgerzimmer	

**Hinweis** Diese Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIGONG-Schule als **Modul 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 Februar 2025 direkt beim Seminarhaus zu begleichen.

Die Kurskosten hingegen sind bitte 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 10.11.2024 20%, ab 10.12.2024: 40%, ab 10.01.2025: 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)

Bildungszentrum Burgbühl:  
[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*