



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

2025

Youfagong 29./30. März 2025

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 8 Brokate (B1) 26./27. April 2025

Die 8 Brokate (B2) 24./25. Mai 2025

Die 8 Brokate beinhalten klare und kraftvolle Bewegungen, die den kämpferischen Aspekt des Übens betonen. Drei der 8 Brokate werden im Pferdeschritt ausgeführt, welcher eine deutliche Stärkung der körperlichen Basis mit sich bringt.

Die Form im Stehen wird ergänzt durch die 8 Brokate im Sitzen, welche in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesundheitsförderung dienen. Gleichzeitig bereiten die ersten sieben Übungen auf die 8. Form vor, den kleinen Himmelskreislauf, welcher für die spirituelle Entwicklung im Daoismus eine zentrale Rolle spielt.

Erfahrbare Anatomie (M1) 18./19. Oktober 2025

An diesem Wochenende erkunden wir die körperlichen Strukturen auf meditative Weise. Wir begeben uns auf eine innere Entdeckungsreise mit wohlthuender Wirkung.

Dantian und Chakra 22./23. November 2025

In der chinesischen und indischen Tradition werden verschiedene Energiezentren beschrieben, welche für spezifische körperliche und geistige Bereiche zuständig sind. Wir beschäftigen uns in der Meditation mit den verschiedenen Zentren, schaffen einen Zugang, bearbeiten sie und gewinnen hierdurch auch eine Orientierung in der inneren Landschaft.

- 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 «8 Brokate» findet im
Sommer 2025 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