



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

# Qigong Intensivwochen

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2025

1. Woche: 20.-26. Juli 2025

## Die 8 Brokate, Vertiefung (B3)

### Die 8 Brokate (Bewegungsform)

Die 8 Brokate-Übung ist eine traditionelle Methode, die den kämpferischen Aspekt des Übens betont. In den 8 Standhaltungen sind drei Formen mit Pferdschritt enthalten, der höhere Anforderungen an die Körperkraft stellt als andere Schrittformen. Die Erhöhung der Körperkraft ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen. Wir werden die Form in normalem Tempo, aber auch in der langsamen Bewegung sowie als Pfahlhaltung üben. Die Vertiefung der Form erfolgt primär über die Integration der Basisaspekte, Spannungsbögen und spiraligen Kräfte.

### Die 8 Brokate im Sitzen

Die 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen. Die 8. Form zum Beispiel ist der „Kleine Himmelskreislauf“, welcher sich mit dem Kreisen des Qi durch den Körper beschäftigt und eine Kerndisziplin der Daoisten darstellt. Diese Form öffnet ein Fenster in tiefere Bereiche der inneren Übungen und erfordert eine längere Übungspraxis.

2. Woche: 27. Juli-2. August 2025

## Fuqi Yangsheng Fa (1.+2. Sequenz)

### Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft

Fuqi Yangsheng Fa gründet in der Shaolin-Tradition und wurde von Prof. Jiao im Sinne des Yangsheng und der medizinischen Anwendung überarbeitet und gelehrt. Die beiden Sequenzen des Fuqi Yangsheng Fa umfassen je 16 Formen, haben einen ähnlichen Aufbau und werden mit denselben inneren Aspekten verknüpft.

Prof. Jiao hat die Methode als "Medizin mit grosser Wirkung" bezeichnet, da die Aufnahme und die Speicherung von Qi bei dieser Methode im Zentrum stehen. Die Aufnahme des Qi erfolgt durch eine spezifische Atemtechnik, welche mit den eher schlichten äusseren Bewegungen verknüpft wird. Dabei spielen die Atempause nach dem Einatmen, das Schlucken des Qi sowie das Artikulieren von Lauten eine wesentliche Rolle für das Aufnehmen und Verteilen des Qi.

In der Intensivwoche üben wir alle 32 Formen der beiden Sequenzen, welche viele ähnliche Formen beinhalten. Die Atemtechnik wird Schritt für Schritt aufgebaut und mit den Formen verknüpft - wobei stets auf das Prinzip der Natürlichkeit geachtet wird, damit die Atmung frei und weich bleibt. Die Übungen betonen den nährenden Aspekt und füllen die Energiespeicher des Körpers, wodurch das gesamte System an Kraft und Vitalität gewinnt.

**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 14.04.2025:  
Fr. 50.- pro Woche.  
Kombirabatt bei Belegung beider Wochen:  
10% Ermässigung.  
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

**Unterkunftskosten** pro Woche mit Vollpension:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ mit Dusche/WC	Fr. 1050.-	Fr. 924.-
EZ Etagedusche	Fr. 924.-	Fr. 816.-
Pilgerzimmer*	Fr. 679.-	Fr. 606.-

\*Mehrbettzimmer (Schlafsack mitbringen, Duvet gegen Aufpreis)

**Hinweis** Beide Wochen bilden einen eigenständigen Kurs und sind somit einzeln buchbar.  
Die erste Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIONG-Schule als **Modul B3**. Weitere Infos hierzu finden Sie unter [www.dao-qigong.ch](http://www.dao-qigong.ch).

Als Vorbereitung auf die Intensivwochen 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 2025 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 14.4.2025 20%, ab 14.5.2025: 40%, ab  
14.6.2025: 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)

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*