



Qigong-Woche

mit
Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Denkhaus Loccum e.V.
31547 Rehburg-Loccum

Herbst 2025

20.-27. September 2025

Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

Kursinhalt

Die 15 Ausdrucksformen - Vertiefung

Wir werden die 15 Ausdrucksformen mit der Anwendung von spiraligen Kräften und Spannungsbögen weiter ausgestalten und so die Verbindung von Shen, Jing und Qi intensivieren. Im Stand und in der freien Bewegung kann so der Charakter der verschiedenen Formen durch eine Anwendung von spiraligen Kräften und den Spannungsbögen bei der Kraftumsetzung weiter ausgebaut werden – hier nähert man sich der Anwendung von Youfagong auf festgelegte Formen, welche im freien Spiel eine neue Wahrnehmung erfahren.

Dantian und Chakra

Hier bearbeiten wir die energetischen Zentren unseres Körpers, um dort das Qi zu erzeugen und zu speichern - um so Körper, Geist und Seele die Energie zur Verfügung zu stellen, die für das tägliche Leben benötigt wird. Der Körper hat verschiedene energetische Zentren, welche untereinander verbunden sind und sowohl für das Fließen der Energie als auch für die Speicherung zuständig sind. In Indien und China war das Wissen über die Energie und ihre Wege in Körper und Geist über lange Zeiten ein Thema der Betrachtung und Übung.

Kursort	Denkhaus Loccum e.V. Hormannshausen 6-8, 31547 Rehburg-Loccum	Kontakt	Verbindliche Anmeldung an: Sekretariat ShenJing-Qigong-Institut, Urs Zimmerli E-Mail: sekretariat@shenjing-qigong.de Tel: 0041 (0)76 327 93 96	Web	ShenJing-Qigong-Institut, Ernst-Michael Beck: www.shenjing-qigong.de Dao Qigong, Urs Zimmerli: www.dao-qigong.ch Unterkunft: www.denkhaus-loccum.de Anreise mit der Bahn: www.bahn.de (Tipp: Sparpreis-Tickets kommen 180 Tage vor dem Reisedatum in den Verkauf)								
Kurszeit	Sonntag – Freitag 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr Samstag (Abreisetag) 9-12 Uhr	Zahlung	Unterkunftskosten, sowie allfällige Taxikosten (19 Euro für Hin-/Retourfahrt) sind direkt im Seminarhaus zu begleichen Kursgeld bitte mit der Anmeldung per Banküberweisung an: Überweisungen aus Deutschland: IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92 BIC: BYLADEM1001 Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz Überweisungen aus der Schweiz (EURO-Konto): IBAN: CH53 0840 1000 0545 2917 4 Konto-Nr.: 545.291.74	Hinweis	Der Kurs ist anrechenbar für die Weiter- bildung des ShenJing-Qigong-Instituts zum/r Qigong-Lehrer/in. Als Vorbereitung auf diese Intensivwoche werden für Einsteiger/innen einführende Kurse in Hannover (Ernst-Michael Beck) und Bern (Urs Zimmerli) angeboten.								
Anreise	Am Samstagabend (Abendessen 18.15 Uhr) oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs. Anreise per Bahn bis nach Wunstorf, Neustadt am Rübenberge, Stadthagen oder Nienburg (Weser) möglich. Taxitransfer nach Loccum zum Sonderpreis von 9.50 € pro Person und Weg. Bitte Ankunftsart/-zeit vorgängig dem Sekretariat melden.	Beachten	Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel Migros Bank AG, 8010 Zürich-Mülligen Annullierungsgebühren bei einer Absage bis 10.06.2025 20 %, bis 10.07.2025 40 %, ab 11.07.2025 60 % der Kurs- u. Unterakunfts- kosten. Tonaufnahmen und Videoaufnahmen sind nur mit Genehmigung des Kursleiters erlaubt. Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	Mitbringen	Bitte eigenes Meditationskissen mitbringen (Decken sind vorhanden)								
Kurskosten:	650 Euro Frühbucherrabatt: Ermässigung von 100 Euro auf die Kurskosten bei Überweisung bis zum 10.07.2025.												
Unterakunfts- kosten:	pro Woche mit Vollpension im Einzelzimmer: <table><tr><td><i>Anreise</i></td><td><i>Samstag</i></td><td><i>Sonntag</i></td></tr><tr><td>EZ mit Du/WC:</td><td>598 €</td><td>525 €</td></tr><tr><td>EZ Etagedusche/-WC:</td><td>479 €</td><td>423 €</td></tr></table>	<i>Anreise</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>	EZ mit Du/WC:	598 €	525 €	EZ Etagedusche/-WC:	479 €	423 €			
<i>Anreise</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>											
EZ mit Du/WC:	598 €	525 €											
EZ Etagedusche/-WC:	479 €	423 €											

