



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwoche

Kursort:
Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Winter 2026

15.-21. Februar 2026

Grundlagen der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) stellt eine wichtige theoretische Basis für das Qigong Yangsheng dar, weshalb eine Auseinandersetzung mit der TCM für Qigong-Übende sehr lohnenswert ist, um die eigene Praxis zu erweitern und zu vertiefen.

Die TCM wird grob unterteilt in die 5 Teilbereiche Diätetik (Ernährungslehre), Arzneimittellehre, Tuina (Massage), Akupunktur und Qigong.

In dieser Intensivwoche beschäftigen wir uns primär mit denjenigen Konzepten, welche direkt mit dem Qigong zusammenhängen. Dies sind einerseits die grundlegenden Konzepte der TCM, welche für alle Teilbereiche relevant sind, wie zum Beispiel:

- Yin-Yang-Lehre
- Lehre von den Substanzen (Jing, Qi, Shen)
- Die 5 Wandlungsphasen
- Organ-Lehre (Zang Fu)
- Krankmachende Faktoren

Andererseits werden praxisnahe Konzepte aus dem Bereich der Akupunktur vertieft besprochen, wie zum Beispiel:

- Theorie der Leitbahnen
- Ausgewählte Akupunktur-Punkte

Neben der Theorie wird in dieser Intensivwoche auch die Praxis nicht zu kurz kommen. Ein Schwerpunkt bildet dabei der «Grosse Himmelskreislauf», bei welchem das Qi den 12 Hauptleitbahnen entlang geführt wird. Die Leitbahnen werden zunächst einzeln bearbeitet, indem der grobe Verlauf durch ausgewählte Akupunktur-Punkte verdeutlicht und dieser "Weg" anschliessend verfeinert wird. Sind die einzelnen Wegabschnitte gut eingeübt, kann man die 12 Leitbahnen zur Gesamtübung zusammenfügen. Auch bei anderen Übungsinhalten wie den Pfahlübungen oder Bewegungsformen werden immer wieder Bezüge zur Theorie gemacht, so dass sich das erlernte Wissen erfahrbar wird und sich festigen kann.

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 (limitierte Stückzahl, frühestens 6 Monate im Voraus buchbar). Je nach Verbindung in Fribourg oder in Schmiten auf den Bus umsteigen.

Kosten **Kurskosten:**
Fr. 750.-
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 10.11.2025:
Fr. 50.-.

Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ mit Dusche/WC	} verbindliche Preise werden im Oktober 2025 publiziert	
EZ Etagedusche		
Pilgerzimmer		

Hinweis Diese Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIONG-Schule als **Modul M2**. Weitere Infos hierzu finden Sie unter 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
Tel.: 0041 (0)79 881 33 55

Die Unterkunftskosten sind im Februar 2026 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 10.11.2025 20%, ab 10.12.2025: 40%, ab 10.01.2026: 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

Unterkunft:
www.burgbuehl.ch

Anreise mit der Bahn:
www.sbb.ch / www.bahn.de



Bildungszentrum Burgbühl



Seminarraum



Park