

# Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde  
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli  
Dipl. Qigonglehrer

2026

## Das Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich (T1) 28./29. März 2026

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe haben ihre Besonderheiten bezüglich Gestalt, Bewegung und Kraft, welche in die Formen einfließen. Die 5 Tiere stehen aber auch für verschiedene emotionale und mentale Qualitäten, die als innere Aspekte ebenfalls in die Übung miteinbezogen werden und einen besonderen Schwerpunkt derselben darstellen. An diesem ersten Wochenende erarbeiten wir uns die Formen des erdigen Bären und des luftigen Kranichs.

## Das Spiel der 5 Tiere, Tiger und Hirsch (T2) 2./3. Mai 2026

An diesem Wochenende stehen die Formen des furchtlosen Tigers und des geduldigen Hirschen aus dem Spiel der 5 Tiere im Zentrum. Typisch für den Tiger ist der kraftvolle Schritt, während der Hirsch in deutliche Dehnungen geht und das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis reguliert wird.

## Das Spiel der 5 Tiere, Affe (T3) 6./7. Juni 2026

Die Formen des Affen verlangen etwas mehr Übungszeit, deshalb ist für den Affen ein ganzes Wochenende reserviert. Der spielerische und freudvolle Aspekt der Tiere-Formen tritt beim Affen mit der Zeit besonders deutlich hervor.

## Spannungsbögen (S1) 17./18. Oktober 2026

Das Verdeutlichen der Spannungsbögen im Körper folgt einem simplen Muster – führt man es konsequent durch, hat es eine überraschend tiefgründige Wirkung. Hat man das Prinzip verstanden, kann man die Spannungsbögen in jeder Form nachzeichnen.

## Die 3 ganz kleinen Himmelskreisläufe 21./22. November 2026

Die 3 ganz kleinen Himmelskreisläufe sind eine Ableitung aus dem «Ganz kleinen Himmelskreislauf» sowie der «Übung der 3 Kreise» nach Prof. Jiao Guorui. Die Übung besteht darin, das Qi im Bereich des Beckens in den 3 Raumrichtungen kreisen zu lassen. Der Aufbau erfolgt so, dass zunächst ausgewählte Akupunkturpunkte bearbeitet werden, dann werden diese zu Kreisen verbunden, schliesslich gibt es fließende Übergänge zwischen den 3 Kreisen. Die Übung fördert die Orientierung im Raum, die Zentrierung und stärkt das untere Dantian.

**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 des «5-Tiere-Spiels» findet im Sommer 2026 eine entsprechende Qigong-Intensivwoche 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](http://www.dao-qigong.ch)