



Qigong Intensivwoche

Kursort:
Kloster Maria Hilf, D-77815 Bühl



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Winter 2026

15.-21. Februar 2026

Grundlagen der TCM (M2)

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	Kloster Maria Hilf Carl-Netter-Strasse 7, D-77815 Bühl	Anmeldung	Verbindliche Anmeldung an: Sekretariat DAO QIGONG, Denise Citron E-Mail: sekretariat@dao-qigong.ch	
Kurszeiten	Sonntag bis Freitag: 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr Samstag (Abreisetag): 9-12 Uhr		Die Unterkunftskosten sind im Februar 2026 direkt beim Seminarhaus zu begleichen. <i>Bitte bei der Kursanmeldung Zimmerkategorie und Verpflegung (vegi / mit Fleisch) mitteilen.</i>	
An-/Abreise	Anreise am Samstagnachmittag, 14.02.2026 vor dem Abendessen: Per Bahn bis « Bühl, Baden ». Von dort ca. 15 Minuten zu Fuss. Abreise am Samstag, 21.02.2026 nach dem Mittagessen. Spartickets sind bei SBB und DB bei frühzeitiger Buchung erhältlich.		Die Kurskosten bitte mit der Anmeldung an DAO Qigong auf folgendes Konto überweisen: Überweisungen aus der <u>Schweiz</u> : IBAN: CH56 0079 0016 5994 8730 2 DAO QIGONG, Urs Zimmerli, Spitalgasse 40, 3011 Bern // BEKB, 3098 Köniz	
Kosten	Kurskosten: Fr. 750.- ➤ Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 15.11.2025: Fr. 50.-. Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension:		Überweisungen aus <u>Deutschland</u> nach Absprache (!) in Euro auf das Konto: IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92 BIC: BYLADEM1001 Urs Zimmerli Christen, Balsigerrain 10, CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz	
Hinweise	Diese Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIGONG-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.	Wichtig	<u>Wir bitten um Anmeldung bis spätestens am 14.12.2025</u> , da danach unser provisorisch reserviertes Zimmerkontingent wieder freigegeben werden muss. Bei einer Absage ab 15.12.2025 fallen Annullierungsgebühren von 80 % der Kurs- und Unterkunftskosten an. Ton- und Video-Aufnahmen sind nur mit Genehmigung des Kursleiters erlaubt.	<p>Links</p> <p>DAO QIGONG, Urs Zimmerli: www.dao-qigong.ch</p> <p>Unterkunft: www.kloster-maria-hilf-buehl.de</p> <p>Anreise mit der Bahn: www.sbb.ch www.bahn.de</p>
Material	Bitte eigenes Sitzkissen und eigene Meditations-Decke mitbringen.		Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.	