

Qigong Intensivwochen

Kursort:
Benediktinerabtei Ottobeuren



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2026

1. Woche: 19.-25. Juli 2026

Das Spiel der 5 Tiere, Vertiefung (T4)

Das Spiel der 5 Tiere gehört zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Das Nachahmen von Tieren hat eine lange Tradition im Qigong, sei es bezüglich der Gestalt oder der typischen Bewegungen und Laute. Hier wird die Verbindung zum Schamanismus deutlich, auch wenn die Tierformen im Qigong stark stilisiert sind.

Die Bärin, der Kranich, die Tigerin, der Hirsch und die Äffin sind den Wandlungsphasen Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer zugeordnet. Aus dieser Zuordnung ergibt sich eine ganze Fülle von weiteren Zuordnungen auf der Basis der TCM - die alle ins Übungsgeschehen miteinbezogen werden können. So übt man im Tierespiel insbesondere mit den emotionalen Qualitäten der Tiere, was eine besonders deutliche und tiefgreifende Wirkung auf der seelischen Ebene entfaltet.

Auf der körperlichen und energetischen Ebene spielen die Finger- und Handkräfte eine besondere Rolle im Tierespiel. Über die Akupunkturpunkte im Fingerbereich lassen sich die entsprechenden Meridiane besonders leicht beeinflussen. Auch die Wirkung auf die Wirbelsäule tritt mit der Zeit sehr deutlich hervor. Die Basis stellen die verschiedenen Schritte dar, wobei der kraftvolle Tigerschritt besonders sorgfältig aufgebaut werden muss.

Der spielerische Aspekt der Tierformen basiert auf dem exakten Einüben der Basisform. Er tritt mit der Zeit immer deutlicher in den Vordergrund, was die Wandlungsfähigkeit des menschlichen Geistes verdeutlicht – und auch zu viel Heiterkeit führen kann.

2. Woche: 26. Juli-1. August 2026

Der grosse Himmelskreislauf & Youfagong

Der grosse Himmelskreislauf ist eine traditionelle Methode des Qigong, die der Gesundheitsförderung dient. Auch im Lehrsystem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui wird sie erwähnt und den «Übungen in Ruhe» zugeordnet. Die Methode besteht darin, das Qi den zwölf Hauptmeridianen entlang zu leiten. Für den grossen Himmelskreislauf benötigt man folglich Kenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bezüglich der Meridianverläufe. Um die Meridianverläufe zu erlernen ist es wiederum nützlich, eine Auswahl an Akupunkturpunkten zu kennen.

Im Kurs soll aber nicht die Theorie im Zentrum stehen, sondern die Praxis. Wir werden deshalb für jeden Meridian zunächst einige «Eckpunkte» bearbeiten, welche den Meridianverlauf weitgehend definieren. So lässt sich der Meridianverlauf relativ leicht erlernen, immer auf Basis einer Übung. Von den Punkten geht es – in einem systematischen Aufbau – weiter zur Bearbeitung von einzelnen Abschnitten, dann zu den ganzen Meridianen und schliesslich zum vollständigen Kreislauf.

In Ergänzung und Abwechslung zu dieser inneren Übung werden wir das Youfagong praktizieren. In dieser Methode geben wir keine Bewegung vor, die Bewegung entsteht spontan aus den Impulsen des Körpers. Die Aufmerksamkeit ruht im Dantian und beobachtet von dort das geschehen, lässt zu – und greift ein, wenn die Bewegung in eine falsche Richtung geht. Das Youfagong nimmt im Lehrsystem des Qigong Yangsheng eine besondere Stellung ein. Es ist eine sehr effektive Methode und dient unter anderem der Mobilisierung latenter Kräfte.

Kursort	Benediktinerabtei Ottobeuren Sebastian-Kneipp-Str. 1 D-87724 Ottobeuren
Kurszeiten	Sonntag bis Freitag: 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr Samstag (Abreisetag): 9-12 Uhr
An-/Abreise	Anreise am Samstag (18. oder 25. Juli 2026) vor dem Abendessen: Per Bahn und Bus bis «Basilika, Ottobeuren». Abreise am Samstag nach dem Mittagessen. Spartickets sind bei SBB und DB in der Regel 6 Monate im Voraus erhältlich.
Kosten	Kurskosten pro Woche: Fr. 750.- Frühbucherrabatt bei Bezahlung <u>bis 13.04.2026</u> : Fr. 50.- pro Woche. Kombirabatt bei Belegung beider Wochen: 10% Ermässigung. Die beiden Rabatte sind kombinierbar. Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension: EZ mit Dusche/WC Euro 728.-
Hinweis	Beide Wochen bilden einen eigenständigen Kurs und sind somit einzeln buchbar. Diese Wochen sind anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIGONG-Schule als Modul T4 bzw. der grosse Himmelskreislauf & Youfagong für die Weiterbildung. Weitere Infos hierzu finden Sie unter www.dao-qigong.ch . Als Vorbereitung auf die Intensivwochen werden für Einsteigerinnen und Einsteiger einführende Kurse in Bern bzw. online angeboten.
Material	Im Seminarhaus sind Sitzbänke, Matten und Decken vorhanden. Bei Bedarf eigenes Sitz- kissen mitbringen.

Anmeldung	Verbindliche <u>Anmeldung</u> an: Sekretariat DAO QIGONG, Denise Citron E-Mail: sekretariat@dao-qigong.ch Tel.: 0041 (0)79 881 33 55 Die Unterkunftskosten sind im Sommer 2026 <u>direkt beim Seminarhaus zu begleichen</u> . 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 Christen, Balsigerrain 10, CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz
Beachten	Annullierungsgebühren bei einer Absage: ab 13.4.2026 20%, ab 13.5.2026: 40%, ab 13.6.2026 80% der Kurs- und Unter- kunftskosten. 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: https://dao-qigong.ch/ Unterkunft: https://www.abtei-ottobeuren.de/ Anreise mit der Bahn: www.sbb.ch / www.bahn.de

