



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

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, Tiger und Hirsch (T2) 2./3. Mai 2026
Das Spiel der 5 Tiere, Affe (T3) 6./7. Juni 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.

Die 15 Ausdrucksformen, 1. Teil (F1) 5./6. September 2026
Die 15 Ausdrucksformen, 2. Teil (F2) 14./15. November 2026
Kursleitung: Sonja Walpen, qigongzeit.ch

Die «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» gehören zu den Basis-Formen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Die abwechslungsreichen Formen beinhalten verschiedene Schritte und sind reich an Bildern aus der Natur. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Sinken und Steigen sowie Schliessen und Öffnen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

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 An-
meldung 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 findet im Sommer eine
Intensivwoche zum Spiel der 5 Tiere statt. Zu den 15
Ausdrucksformen steht eine Intensivwoche im Februar
2027 auf dem Programm.

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