DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwochen

Kursort:
Benediktinerabtei Ottobeuren

Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Februar 2027

14.-20. Februar 2027

Die 15 Ausdrucksformen, Vertiefung (F3)

Die «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» gehören zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Sie gehen auf die «13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahl-Übung» zurück, welche von Xu Xuan Ping in der Zeit der Tang-Dynastie (618-907 n. Chr.) beschrieben wurden. Prof. Jiao hat diese alten Formen im Sinne des Qigong Yangsheng bearbeitet und ergänzt.

Die 15 Ausdrucksformen zeichnen sich durch ihre Vielseitigkeit und Ausgewogenheit aus. Sie beinhalten verschiedene Schritte und die Namen der Formen sind reich an Bildern aus der Natur, welche die Wirkung der Übungen unterstützen. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Sinken und Steigen sowie Schliessen und Öffnen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

Prof. Jiao betont die Einfachheit der Form – gleichzeitig macht er aber auch darauf aufmerksam, dass diese einfachen Formen einen grossen Reichtum beinhalten für diejenigen, welche durch beharrliches Üben die ganze Tiefe der Methode ausloten.

Wir werden die 15 Ausdrucksformen vertiefen, variieren und nach den Regeln der Kunst mit verschiedenen Inhalten füllen.

Während der Intensivwoche wechselt sich das Üben im Stehen, in der Bewegung sowie im Sitzen oder Liegen ständig ab – so stehen neben den Formen auch Übungen aus dem Bereich des Stillen Qigongs auf dem Programm, welche die Bewegungsübungen harmonisch ergänzen.

21.-27. Februar 2027

Philosophie & Didaktik (P)

In diesem Kurs geht es einerseits um die philosophischen Hintergründe des Qigong, andererseits um die Didaktik des Qigong-Unterrichts. Der Kurs richtet sich primär an Personen, welche selber Qigong unterrichten möchten, steht aber allen Interessierten offen.

Im philosophischen Teil wenden wir uns hauptsächlich dem Daoismus und dem Buddhismus zu. Grundlegende Begriffe und Konzepte dieser beiden Philosophien stehen im Zentrum, wie zum Beispiel die Begriffe Dao, Wuji, Taiji, Wuwei aus dem Daoismus oder das Konzept des bedingten Entstehens aus dem Buddhismus. Dabei wird jeweils auch ein Bezug zur Qigong-Praxis hergestellt. Die Philosophie bleibt so nicht ein theoretisches Konstrukt, sondern spiegelt die Übungsfertigkeit.

Die Didaktik des Qigong-Unterrichts bildet das zweite Hauptthema der Intensivwoche:

- Wie baue ich eine Qigong-Lektion auf?
- Wie baue ich eine ganze Lektions-Reihe auf?
- Wie begegne ich den Qigong-Lernenden?
- Wie kommuniziere und korrigiere ich?

Diese und weitere Fragen stehen im Zentrum des didaktischen Teils, der das Basiswerkzeug für die eigene Lehrtätigkeit vermittelt.

Der theoretische Unterricht wird während der ganzen Woche von Qigong-Übungen begleitet. Im Didaktik-Teil steht zudem die praktische Anwendung in Kleingruppen im Zentrum.

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 (13. oder 20. Februar 2027) vor dem Abendessen: Per Bahn und Bus bis «Basilika, Ottobeuren» (siehe www.bahn.de).
Abreise am Samstag nach dem Mittagessen.
Spartickets sind bei der DB in der Regel 6 Monate im Voraus erhältlich.

Kosten

Kurskosten pro Woche: Fr. 750.-
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 10.11.2026: Fr. 50.-
Kombirabatt bei Belegung beider Wochen: 10% Ermässigung.
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension:
EZ mit Dusche/WC Euro 798.-

Hinweis

Beide Wochen bilden einen eigenständigen Kurs und sind somit einzeln buchbar.

Die Qigong-Intensivwochen sind anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIGONG-Schule als Modul F3 und P. 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 Sitzkissen mitbringen.

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 2027 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 Christen, Balsigerrain 10, CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Beachten

Annullierungsgebühren bei einer Absage: ab 10.11.2026 20%, ab 10.12.2026: 40%, ab 10.01.2027 80% 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:
https://dao-qigong.ch/

Unterkunft:
https://www.abtei-ottobeuren.de/

Anreise mit der Bahn:
www.bahn.de