DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwochen

Kursort:
Franziskanisches Zentrum Reute



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2027

1. Woche: 1.-7. August 2027

Die 8 Brokate, Vertiefung (B3)

Die 8 Brokate (Bewegungsform)

Die 8 Brokate-Übung ist eine traditionelle Methode, die den kämpferischen Aspekt des Übens betont. In den 8 Standhaltungen sind drei Formen mit Pferdschritt enthalten, der höhere Anforderungen an die Körperkraft stellt als andere Schrittformen. Die Erhöhung der Körperkraft ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen. Wir werden die Form in normalem Tempo, aber auch in der langsamen Bewegung sowie als Pfahlhaltung üben. Die Vertiefung der Form erfolgt primär über die Integration der Basisaspekte, Spannungsbögen und spiraligen Kräfte.

Die 8 Brokate im Sitzen

Die 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die der allgemeinen Gesunderhaltung dienen, insbesondere auch für die Wirbelsäule. Die 8. Form im Sitzen ist der „Kleine Himmelskreislauf“, welcher sich mit dem Kreisen des Qi durch die beiden zentralen Meridiane Renmai und Dumai beschäftigt und eine Kerndisziplin des «Stillen Qigong» darstellt. Diese Form wird in dieser Woche einführend geübt und öffnet ein Fenster in tiefere Bereiche der inneren Übungen.

2. Woche: 8.-14. August 2027

Der kleine Himmelskreislauf

In dieser Woche widmen wir uns vertiefend dem «kleinen Himmelskreislauf», die bekannteste Übung des «Stillen Qigong», welche eine zentrale Rolle in vielen Qigongschulen einnimmt.
Wir bauen die Übung in kleinen Schritten auf und beschäftigen uns hierfür zunächst mit ausgewählten Punkten auf den zentralen Meridianen Renmai und Dumai. Dann lassen wir das Qi über Renmai und Dumai kreisen, wobei wir auch hier einem schrittweisen Aufbau folgen, indem wir das Kreisen zunächst noch sehr klein halten und erst nach und nach vom unteren Dantian auf die oberen Dantians erweitern.
In diesem Aufbau spielen neben den «3 Dantians» auch die «7 Zentren» (Chakren) eine wichtige Rolle, die durch die verschiedenen Kreise spezifisch angesprochen werden.

Als Ergänzung zu dieser meditativen Übungsform werden wir die 8 Brokate (Bewegungsform) weiterüben.

Die beiden Qigong-Wochen lassen sich dadurch auch hervorragend zu einem 14-Tage-Retreat kombinieren, in welchem in der ersten Woche der Schwerpunkt mehr auf den 8 Brokaten liegt, in der zweiten Woche mehr auf dem kleinen Himmelskreislauf – beide Themen spielen aber in beiden Wochen eine wichtige Rolle.

Kursort
Kloster Reute
Klostergasse 6
D-88339 Bad Waldsee

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 (31.7. bzw. 7.8.2027)
Per Bahn und Bus bis «Reute Am Kloster, Bad Waldsee».
Abreise am Samstag nach dem Mittagessen.

Anreise aus der Schweiz via Fähre von Romanshorn nach Friedrichshafen (Tickets auf der Fähre erhältlich).

Kosten
Kurskosten
pro Woche: Fr. 750.-
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 15.04.2027:
Fr. 50.- pro Woche.

Kombirabatt bei Belegung beider Wochen:
10% Ermässigung.
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

Unterkunftskosten
pro Woche mit Vollpension:

EZ mit WC und eigener Dusche	Euro 700
EZ mit WC und Etagendusche	Euro 658

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

Die erste Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung, die zweite Woche für die Weiterbildung der DAO QIGONG-Schule**.** 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 Kissen, Sitzbänke und Decken vorhanden.

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 direkt vor Ort 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 15.4.2027 20%, ab 15.5.2027: 40%, ab 15.6.2027 80% der Kurs- und Unterkunfts-kosten.

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.kloster-reute.de/

Anreise mit der Bahn:
www.sbb.ch / *www.bahn.de*





