DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwoche

Kursort:
Franziskanisches Zentrum Reute



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Oktober 2027

10.-16. Oktober 2027

Spannungsbögen und spiralige Kräfte

Die Arbeit mit den **Spannungsbögen** basiert auf einem einfachen Prinzip - entfaltet aber eine sehr reichhaltige und wohltuende Wirkung. Zwei Punkte innerhalb des Körpers, zwischen denen ein Gelenk liegt, werden bewusst miteinander verbunden, sei es mit einer öffnenden oder mit einer schliessenden Kraft. Mit diesem simplen Ansatz übt man zunächst im Sitzen, dann im Stehen und schliesslich in der Bewegung.

Sind die zahlreichen Basis-Spannungsbögen erst einmal deutlich geworden, beginnt man, die Verbindungen zu kombinieren, bis ein sehr komplexes inneres Geflecht entsteht. Was in die Einzelteile zerlegt wurde, beginnt sich allmählich zu einer wahren Einheit zusammenzufügen.

Die Arbeit mit den **spiraligen Kräften** stellt eine wesentliche Weiterführung der Arbeit mit den Spannungsbögen dar. Diese werden zunächst zu Kreiskräften erweitert, bevor sie wiederum mit weiteren Spannungsbögen in der dritten Raumrichtung kombiniert werden - es entsteht eine dreidimensionale, spiralige Kraft.

Die Spirale ist im ganzen Körper spürbar. Sie läuft durch die Beine, die Arme und die Wirbelsäule.
Die spiralige Kraft aktiviert den ganzen Körper.
Sie ist komplex im Aufbau, hat aber das Potential sehr viel Energie freizusetzen, was der Gesundheit und der spirituellen Entwicklung dient.

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 (9. Oktober 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 01.07.2027:
Fr. 50.- pro Woche.

Unterkunftskosten
pro Woche mit Vollpension:
EZ mit WC und eigener Dusche Euro 700
EZ mit WC und Etagendusche Euro 658

Hinweis
Diese Wochen sind anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIONG-Schule als Modul S3**.** Weitere Infos hierzu finden Sie unter www.dao-qigong.ch.

Als Vorbereitung auf die Intensivwoche 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 1.7.2027 20%, ab 1.8.2027: 40%, ab 1.9.2027 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*





