DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

2027

Spiralige Kräfte (S2) 3./4.04.2027

Jiao Guorui beschrieb die Natur des Qi als „spiralige Kraft". Bei vielen Formen wird auf diese Kraft hingewiesen und sie kann grundsätzlich bei allen Formen geübt werden. Die äusseren Formen sind einfach, der Schwerpunkt liegt auf der inneren Übung, die Schritt für Schritt auf Basis der Spannungsbögen aufgebaut wird.

Die 8 Brokate, 1. Teil (B1) 22./23.05.2027
Die 8 Brokate, 2. Teil (B2) 26./27.06.2027

Die «8 Brokate» beinhalten klare und kraftvolle Bewegungen, die den kämpferischen Aspekt des Übens betonen. Drei Formen der 8 Brokate werden im Pferdeschritt ausgeführt, welcher eine deutliche Stärkung der körperlichen Basis mit sich bringt.
Die stehende Form wird durch die «8 Brokate im Sitzen» ergänzt.
Die Formen dienen einerseits der Gesundheitsförderung, andererseits bereiten die ersten sieben Übungen auf die achte Form vor – den kleinen Himmelskreislauf –, der im Qigong für die spirituelle Entwicklung von zentraler Bedeutung ist.

Erfahrbare Anatomie (M1) 23./24.10.2027

An diesem Wochenende erkunden wir die körperlichen Strukturen auf meditative Weise. Wir begeben uns auf eine innere Entdeckungsreise mit wohltuender Wirkung.

Der kleine Himmelskreislauf 27./28.11.2027
Der kleine Himmelskreislauf ist die bekannteste Methode des «Stillen Qigong». Dabei lässt man das Qi über die zentralen Meridiane Renmai und Dumai kreisen. Nützlich ist hierfür ein schrittweiser Aufbau, der neben den «3 Dantians» auch die «7 Zentren» (Chakren) einbezieht. Die Wirkung ist ganzheitlich, die Übung fördert die Gesundheit und die spirituelle Entwicklung.

Das Spiel der 5 Tiere, Bär und Kranich (T1) 18./19.09.2027
Das Spiel der 5 Tiere, Tiger und Hirsch (T2) 13./14.11.2027
Das Spiel der 5 Tiere, Affe (T3) 22./23.01.2028
Kursleitung: Manuela Tuena, qigong-kraft.ch

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.

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 Anmeldung 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 2027 je eine Intensivwoche zu den 8 Brokaten und zum kleinen Himmelskreislauf statt, im Herbst 2027 eine Woche zur spiraligen Kraft und im Februar 2028 eine Woche zum Spiel der 5 Tiere.

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