



Qigong- Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

2018

Die 6 heilenden Laute 24./25. März

Die 6 heilenden Laute sind den Organsystemen zugeordnet und wirken auf diese reinigend, stabilisierend und vitalisierend. Die Laute werden zunächst im Sitzen geübt und anschliessend mit einfachen äusseren Bewegungen verknüpft, welche die Wirkung auf die entsprechenden Meridiane nochmals verstärken.

Die 15 Ausdrucksformen, Einführung 1. Teil* 5./6. Mai

Die 15 Ausdrucksformen, Einführung 2. Teil* 16./17. Juni

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, Schliessen und Öffnen usw. wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

Qigong für Musiker/innen 8./9. September 2018

Infos zu diesem Kurs finden Sie auf einem Extra-Flyer.

Spannungsbögen* 20./21. Oktober 2018

Das Verdeutlichen der Spannungsbögen im Körper folgt einem simplen Muster – führt man es konsequent durch, hat es dennoch eine überraschend tiefe und sehr wohltuende Wirkung: Das Spannungs-Entspannungs-Verhältnis wird reguliert, die Energie-Durchlässigkeit verbessert und die Kraftübertragung optimiert. Hat man das Prinzip verstanden, kann man die Spannungsbögen in jeder beliebigen Form selbständig nachzeichnen.

Spiralige Kräfte* 24./25. November 2018

Jiao Guorui beschrieb die Natur des Qi als „spirale Kraft“. Bei vielen Formen wird auf diese Kraft hingewiesen und grundsätzlich kann sie bei allen Formen geübt werden. Üblicherweise zeigt sie sich erst nach längerer Übungszeit, da zu ihrer Verdeutlichung eine gute Stützkraft und eine stabile Aufmerksamkeit erforderlich sind. Die Übungen werden zuerst im Sitzen, dann im Stehen und in der Bewegung durchgeführt. Die äusseren Formen sind einfach, der Schwerpunkt liegt auf der inneren Übung, die Schritt für Schritt aufgebaut wird. Die Übung erhöht die Fähigkeit, das Qi in spezifische Bereiche des Körpers zu lenken und dort freizusetzen.

Kursort Espace bien-être, Bärenplatz 2, Bern

Kurszeiten Samstag 9-12 Uhr / 15-18 Uhr
Sonntag 9-12 Uhr / 14-17 Uhr

Kosten Fr. 270.- pro Wochenende

Anmeldung Verbindliche Anmeldung bei:

Urs Zimmerli, 076 327 93 96
urs.zimmerli@dao-qigong.ch
Die Kurskosten sind zur Bestätigung der
Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen:
Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel b. Bern
Konto: CH75 0840 1000 0544 7135 4

Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist
Sache der Teilnehmenden.

***Hinweis** Diese Wochenendkurse werden vom Shenjing-
Qigong-Institut von Ernst-Michael Beck für die
Grundausbildung zum/r „Qigong-Kursleiter/in“
anerkannt (Module: F1, F2, S2 und S3).
Zur weiteren Vertiefung der „15 Ausdrucksformen“
findet im Sommer 2018 eine entsprechende
Qigong-Intensivwoche mit Ernst-Michael Beck in
der Schweiz statt (29. Juli - 4. August).

Für weitere Informationen zur Ausbildung und zu
den Intensivwochen besuchen Sie bitte die
Internetseite www.dao-qigong.ch.

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Urs Zimmerli
076 327 93 96 / urs.zimmerli@dao-qigong.ch
www.dao-qigong.ch