



Qigong Wochenenden

Traditionelle gesundheitsfördernde
Übungen der chinesischen Medizin



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

2019

Fuqi Yangsheng Fa 30./31. März 2019

„Fuqi Yangsheng Fa“ bedeutet „Aufnahme von Qi zur Kultivierung der Lebenskraft“. Die Fuqifa-Übungen sind eine alte Shaolin-Form, die Prof. Jiao Guorui von seinem Shaolin-Lehrer Wang Tong erlernt hat. Die Aufnahme des Qi wird in dieser Methode besonders betont, indem die äusseren Formen mit Visualisierungen, dem Schlucken des Qi sowie der Anwendung von Lauten verbunden werden. Wir werden an diesem Wochenende mit Formen aus der 1. Sequenz arbeiten.

Die 8 Brokate, Einführung 1. Teil* 11./12. Mai 2019

Die 8 Brokate, Einführung 2. Teil* 29./30. Juni 2019

Die 8 Brokate im Stehen sind 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 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Übungen für den Rücken und den Nacken sind hier deutlicher repräsentiert als in anderen Übungsformen. Die ersten sieben Formen bereiten auf die achte Form vor, den „Kleinen Himmelskreislauf“, einer der zentralsten Übungen des Qigong.

Die 6 heilenden Laute [Qigong 60plus] 7./8. September 2019

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

Stilles Qigong* 26./27. Oktober 2019

In diesem Kurs stehen die meditativen Aspekte des Qigong im Zentrum. Anhand des „Kleinen Himmelskreislaufes“ werden die grundlegenden „Werkzeuge“ des Stillen Qigongs eingeübt und deren Wirkungsprinzipien erfahrbar gemacht.

Spannungsbögen* 23./24. November 2019

Das Verdeutlichen der Spannungsbögen im Körper folgt einem simplen Muster – führt man es konsequent durch, hat es jedoch eine überraschend tiefe 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.

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: B1, B2, S1 und S2).
Zur weiteren Vertiefung der „8 Brokate“ findet im
Sommer 2019 eine entsprechende Qigong-
Intensivwoche mit Ernst-Michael Beck in der
Schweiz statt (21.-27. Juli).

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