



DAO QIGONG

Schule für Qigong Yangsheng

Qigong Intensivwoche

Kursort:

Bildungszentrum Burgbühl St. Antoni



Urs Zimmerli
Dipl. Qigonglehrer

Sommer 2024

21. – 27. Juli 2024

Die 15 Ausdrucksformen, Vertiefung

Die «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» gehören zu den Basisformen des Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui. Sie gehen auf die «13 Ausdrucksformen der Taiji-Pfahl-Übung» zurück, welche von Xu Xuan Ping in der Zeit der Tang-Dynastie (618-907 n. Chr.) beschrieben wurden. Prof. Jiao hat diese alten Formen im Sinne des Qigong Yangsheng bearbeitet und ergänzt.

Die 15 Ausdrucksformen zeichnen sich durch ihre Vielseitigkeit und Ausgewogenheit aus. Sie beinhalten verschiedene Schritte und die Namen der Formen sind reich an Bildern aus der Natur, welche die Wirkung der Übungen unterstützen. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Sinken und Steigen sowie Schliessen und Öffnen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

Prof. Jiao betont die Einfachheit der Form – gleichzeitig macht er aber auch darauf aufmerksam, dass diese einfachen Formen einen grossen Reichtum beinhalten für diejenigen, welche durch beharrliches Üben die ganze Tiefe der Methode ausloten.

Wir werden die 15 Ausdrucksformen vertiefen, variieren und nach den Regeln der Kunst mit verschiedenen Inhalten füllen.

Während der Intensivwoche wechselt sich das Üben im Stehen, in der Bewegung sowie im Sitzen oder Liegen ständig ab – so stehen neben den Formen auch Übungen aus dem Bereich des Stillen Qigongs auf dem Programm, welche die Bewegungsübungen harmonisch ergänzen.

28. Juli – 3. August 2024

Die 6 heilenden Laute

Die 6 heilenden Laute gehören zu den vertiefenden Methoden des Qigong Yangsheng. Die 6 Laute sind den 6 Organpaaren der TCM zugeordnet und haben eine reinigende und vitalisierende Wirkung auf die entsprechenden Organe.

Die Vibration, welche bei der Erzeugung der Laute im Kehlkopf entsteht, spüren wir zunächst im Dantian. In der Vorstellung lassen wir sie von dort Schritt für Schritt in verschiedene Bereiche ausbreiten, bis der ganze Körper in eine Schwingung versetzt wird. Dies bedarf einer guten Mischung von Spannung und Entspannung.

Die Laute werden laut, leise oder tonlos (d.h. nur in der Vorstellung) erzeugt. Entsprechend verlagert sich der Schwerpunkt der Wirkung mehr auf die körperliche, energetische oder mentalen Ebene. Mit der Erzeugung von Lauten treten wir in den Bereich des "Mantras" ein, was eine besonders klärende Wirkung auch auf den Geist hat. Jedes Mantra kann als "Packesel" dienen und mit gesundheitsfördernden Vorstellungsbildern beladen werden.

Die 6 heilenden Laute können einerseits als Ruheübung geübt werden, andererseits gibt es auch 6 zugehörige Bewegungen, welche die Wirkung unterstützen, indem sie auf die zugehörigen Meridiane Einfluss nehmen. Diese Bewegungen sind sehr einfach gehalten, wodurch sie sehr einfach mit vertiefenden Inhalten wie Spannungsbögen und spiraligen Kräften ausgefüllt werden können. Die Kombination von Bewegung, Laut und mentaler Übung hat eine besonders tiefgreifende Wirkung auf das ganze System von Körper, Energie und Geist.

Kursort Bildungszentrum Burgbühl
Burgbühl 50, 1713 St. Antoni

Kurszeiten Sonntag bis Freitag:
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr

Samstag (Abreisetag):
9-12 Uhr

Anreise Am Samstagnachmittag oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs. Anreise per Bahn und Bus möglich bis Bushaltestelle „St. Antoni, Dorf“. Von dort 5 Minuten zu Fuss Richtung Bildungszentrum bzw. Burgbühl. Aus Deutschland reist man mit dem „Super Sparpreis Europa“ preiswert nach Fribourg/Freiburg in der Schweiz (ab 19.90 Euro; limitierte Stückzahl, frühestens 6 Monate im Voraus buchbar). Je nach Verbindung in Fribourg oder in Schmitten auf den Bus umsteigen.

Kosten **Kurskosten:**
Fr. 720.-
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 15.04.2024:
Fr. 60.-.
Kombirabatt bei Belegung beider Wochen:
10% Ermässigung.
Die beiden Rabatte sind kombinierbar.

Unterkunftskosten pro Woche mit Vollpension:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ mit Dusche/WC	Fr. 938.-	Fr. 828.-
EZ Etagedusche	Fr. 805.-	Fr. 714.-
Pilgerzimmer	Fr. 663.-	Fr. 593.-

Hinweis Dies erste Woche ist anrechenbar für die Grundausbildung der DAO QIONG-Schule als **Modul F3**.

Als Vorbereitung auf die Intensivwoche werden für Einsteigerinnen und Einsteiger einführende Kurse in Bern angeboten.

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 im Juli 2024 direkt beim Seminarhaus zu begleichen.

Die Kurskosten hingegen sind bitte 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, Balsigerrain 10,
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage:
ab 15.04.2024 20%, ab 15.05.2024: 40%, ab
15.06.2024: 60% der Kurs- und Unterkunftskosten.

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:
www.dao-qigong.ch

Unterkunft:
www.burgbuehl.ch

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



Bildungszentrum Burgbühl



Seminarraum



Park