



ShenJing-Qigong
LEHRINSTITUT BECK HANNOVER

Qigong-Woche

mit

Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Denkhaus Loccum e.V.
31547 Rehburg-Loccum

Frühling 2025

03.-10. Mai 2025

Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

Kursinhalte

Die 15 Ausdrucksformen

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 Tang-Dynastie beschrieben wurden. Der stetige Wechsel von Yin und Yang in Form von Steigen und Sinken sowie Öffnen und Schließen wird in dieser Bewegungsübung besonders deutlich.

Während der Intensivwoche vertiefen wir den Umgang mit diesen Formen, indem wir in die Variation einsteigen. Durch die Variation der bekannten Bewegungsabläufe erreicht der mentale Anteil ein anderes Niveau; der sogenannte „unbewusste“ Anteil der Bewegung wird erweitert und der Wahrnehmung zugänglich gemacht. Analog dem Üben in der Kampfkunst stärken wir damit unsere Fähigkeit, Bewegungen gemäß den Anforderungen auszuführen, ohne darüber nachdenken zu müssen.

Dantian und Chakra

Wir finden das Qi in jeder Zelle und jedem Organ – aber in bestimmten Bereichen sammelt sich das Qi und erreicht eine höhere Konzentration.

In dieser Intensivwoche werden wir deshalb nicht nur die Bewegungsabläufe variieren, sondern sie mit Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen zu Dantian und Chakra erweitern.

Dantian und Chakra sind Begriffe aus der chinesischen beziehungsweise der indischen Tradition und bezeichnen unsere Energiezentren.

Eine vertiefte Kenntnis dieser Bereiche dient der Gesunderhaltung durch eine Harmonisierung des energetischen Gleichgewichts. Der Abbau von Blockaden des Energieflusses fördert das kreative Potential der Energiezentren zutage und dient so der Entwicklung der persönlichen Fähigkeiten im körperlichen, geistigen und seelischen Bereich.

Kursort Denkhaus Loccum e.V.
Hormannshausen 6-8,
31547 Rehburg-Loccum

Kurszeit Sonntag – Freitag
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr

Samstag (Abreisetag)
9-12 Uhr

Anreise Am Samstagabend (Abendessen 18.15 Uhr)
oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs.

Anreise per Bahn bis nach Wunstorf,
Neustadt am Rübenberge, Stadthagen
oder Nienburg (Weser) möglich.

Taxitransfer nach Loccum zum Sonderpreis
von 9.50 € pro Person und Weg.

Bitte Ankunftszeit/-ort vorgängig dem
Sekretariat melden.

Kurskosten 660 Euro

Frühbucherrabatt: Ermässigung von 40 Euro
auf die Kurskosten bei Überweisung bis zum
15.02.2025.

**Unterkunfts-
kosten** pro Woche mit Vollpension im Einzelzimmer:

<i>Anreise</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
EZ mit Du/WC:	598 €	525 €
EZ Etagedusche/-WC:	479 €	423 €

Kontakt Verbindliche Anmeldung an:
Sekretariat ShenJing-Qigong-Institut,
Urs Zimmerli
E-Mail: sekretariat@shenjing-qigong.de
Tel: 0041 (0)79 881 33 55

Zahlung Unterkunftskosten, sowie allfällige Taxikosten
(**19 Euro für Hin-/Retourfahrt**) sind direkt im
Seminarhaus zu begleichen

Kursgeld bitte mit der Anmeldung
per Banküberweisung an:

Überweisungen aus Deutschland:
IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92
BIC: BYLADEM1001

Urs Zimmerli, Balsigerrain 10,
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Überweisungen aus der Schweiz
(EURO-Konto):
IBAN: CH53 0840 1000 0545 2917 4
Konto-Nr.: 545.291.74

Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel
Migros Bank AG, 8010 Zürich-Mülligen

Beachten Annullierungsgebühren bei einer Absage
bis 15.01.2025 20 %, bis 15.02.2025 40 %,
ab 16.02.2025 60 % der Kurs- u. Unterkunfts-
kosten.

Tonaufnahmen und Videoaufnahmen sind nur
mit Genehmigung des Kursleiters erlaubt.
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung
ist Sache der Teilnehmenden.

Web ShenJing-Qigong-Institut,
Ernst-Michael Beck:
www.shenjing-qigong.de

Dao Qigong, Urs Zimmerli:
www.dao-qigong.ch

Unterkunft:
www.denkhaus-loccum.de

Anreise mit der Bahn:
www.bahn.de
(Tipp: Sparpreis-Tickets kommen 180 Tage vor dem
Reisedatum in den Verkauf)

Hinweis Der Kurs ist anrechenbar für die Weiter-
bildung des ShenJing-Qigong-Instituts
zum/r Qigong-Lehrer/in.

Als Vorbereitung auf diese Intensivwoche
werden für Einsteiger/innen einführende
Kurse in Hannover (Ernst-Michael Beck)
und Bern (Urs Zimmerli) angeboten.

Mitbringen Bitte eigenes Meditationskissen mitbringen
(Decken sind vorhanden)

