



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

20.-27. September 2025

Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

Kursinhalte

Der kleine Himmelskreislauf

Der „kleine Himmelskreislauf“ stellt eine Kerndisziplin der Daoisten dar und beschäftigt sich mit dem Kreisen des Qi durch den Körper. Sie öffnet ein Fenster in weitere Bereiche der inneren Übungen und erfordert eine vertiefte Übungspraxis.

Das Qi wird hier über die beiden zentralen Meridiane Renmai und Dumai geführt, die Kopf und Rumpf in der Mittellinie zwischen linker und rechter Körperhälfte kreisförmig umfassen.

Wir üben zuerst den „ganz kleinen Himmelskreislauf“ im Beckenbereich, dann folgt der „kleine Himmelskreislauf“, der auch Brust- und Kopfbereich umfasst.

Die 8 Brokate

Die Innere Übung des Kleinen Himmelskreislaufes wird in dieser Intensivwoche ergänzt durch die Bewegungsübung der Acht Brokate (Brokat = wertvolles Gewebe).

In dieser traditionellen Methode wird der kämpferische Aspekt der Übungen betont. Dies wird unter anderem durch drei Pferdschritthaltungen unterstrichen, welche eine besondere Anforderung an Körperkraft und Stabilität darstellen.

Wir werden die Variabilität der Basisform erforschen, mit verschiedenen Geschwindigkeiten und auch mit der Pfahlhaltung arbeiten.

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
10.07.2025.

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

Anreise	Samstag	Sonntag
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 10.06.2025 20 %, bis 10.07.2025 40 %,
ab 11.07.2025 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)

