



ShenJing-Qigong
LEHRINSTITUT BECK HANNOVER

Qigong-Woche

mit

Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Denkhaus Locom e.V.
31547 Rehburg-Loaccum

Frühling 2025

20.-27. September 2025

Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein

Kursinhalt

Die 8 Brokate – Vertiefung

Die 8 Brokate helfen, die körperliche Kraft zu steigern – dies gilt nicht nur für die Muskulatur, sondern auch für die Sehnen – und den Geist, dessen Konzentrationsfähigkeit und Stabilität bearbeitet und erhöht werden. Die Pfahlhaltung ist hier im Übungsgeschehen eingebunden und hilft, äussere und innere Übungsanteile miteinander zu verbinden.

Der kleine Himmelskreislauf

Im kleinen Himmelskreislauf lassen wir das Qi über Dumai und Renmai kreisen – die zwei Hauptmeridiane laufen über unsere Mittellinie zwischen links und rechts und helfen, das Qi der Mitte zu stabilisieren. Die Übung verhilft dazu, das Qi kontrolliert im Körper zu bewegen und zu speichern, um so eine gleichmäßige Verteilung zu ermöglichen.

Kursort Denkhäus 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)76 327 93 96

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)

