



## Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

# Qigong

Im Netzpunkt Zimlisberg,  
Rapperswil bei Bern



Manuela Tuena

Angebot  
2024

Traditionelle Übungen zur Pflege der Gesundheit  
und der Achtsamkeit gegenüber dem Leben

## Wöchentliche Qigong-Kurse:

**Abendkurs: Donnerstag 19:15 - 20:30 Uhr**

**Morgenkurs: Montag 9:00 Uhr- 10:15 Uhr**

### Daten & Kurskosten:

Die Daten sind aufgeteilt in 4 Quartale pro Jahr. Eine Lektion dauert 75 Minuten. Die detaillierten Daten sind auf dem Beiblatt «**Wöchentliche Kurse**» ersichtlich.

### Inhalt:

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Wir erarbeiten sorgfältig die Grundlagen der Übungen und werden diese Schritt für Schritt anhand von unterschiedlichen Schwerpunkten vertiefen.

Die 3 Mittel des Qigong sind: Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit, welche in jeder Übung sinnvoll miteinander verknüpft werden. Jede Einheit beinhaltet Übungen in Bewegung wie auch Stille Übungen im Sitzen oder Liegen.

## Grundlagenkurse Samstag/Sonntag Vormittag

**Samstag, 24. Februar 2024**

Weitere Daten erfolgen nach Vereinbarung

Zeit: 9-12 Uhr, mit einer kurzen Pause

Kosten: Fr. 75.- pro Vormittag (3 Stunden)

### Inhalt:

An diesen Kurstagen erlernen wir Schritt für Schritt die Übungen der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong. Wir üben uns in der achtsamen Wahrnehmung unseres Körpers, unseres Atems und in einer bewussten Verbindung zur eigenen Mitte. Weiter besteht die Möglichkeit, auf individuelle Anliegen und Bedürfnisse einzugehen.

Diese Grundlagenkurse sind eine ideale Vorbereitung, um in die wöchentlichen Kurse einzusteigen.

## Privatlektionen

Privatlektionen können im Netzpunkt Zimlisberg, draussen in der Natur oder direkt bei Ihnen zu Hause stattfinden.

### Kosten Privatlektionen:

60 Minuten: Fr. 130.-

90 Minuten: Fr. 180.-

120 Minuten: Fr. 240.-

### Inhalt:

Die Privatlektionen können zum Erlernen einer Form hilfreich sein, um zum Beispiel danach in eine Gruppe einzusteigen, oder für ein vertieftes individuelles Eintauchen in das Üben. Privatlektionen können auch als therapeutische Arbeit sehr wertvoll sein für viele verschiedene Anliegen und Beschwerden. Die Übungen, Methoden und Dosierungen können ganz auf das Individuum abgestimmt werden und es besteht Raum für Fragen, Feedback und Austausch betreffend dem Qigong praktizieren.

Nach Absprache sind auch Halbprivat oder Kleingruppen möglich.

Bei Fragen und für Terminvereinbarungen bitte direkt bei mir melden.

## WaldQigong

Gemeinsames Qigongüben draussen in der Natur.

### Wann: & Wo:

Bei Interesse bitte direkt bei mir melden. Die Möglichkeiten sind vielfältig!

### Inhalt:

Wir beziehen die Gegebenheiten der Natur ins Üben mit ein, stehen direkt im Austausch mit ihrer Energie und Weisheit. Die Übungen basieren auf den 15 Ausdrucksformen. In diesem natürlichen Rahmen gibt es sowohl Raum für persönlichen Ausdruck und Kreativität, wie auch für die Stille der Natur.

## Kursinhalte 2024

Die Grundformen der Kurse sind die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong oder die Übungen der 8 Brokate.

### 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die 15 Formen nehmen im Lehrsystem Qigong Yangsheng eine Schlüsselrolle ein. Für die Bezeichnungen der Formen sind sowohl Bilder aus der Natur, Tierbewegungen, Symbole und Prinzipien des Übens gewählt.

Bezüglich der Bewegungsmuster und der Schrittformen werden alle Möglichkeiten, symmetrische Haltungen, diagonale Entfaltungen, ungewichtete und gewichtete Schrittarten, geübt. Bei den angewendeten Kräften finden sich die grundlegendsten Kraftqualitäten wie Umfassen, Entfalten und spiralförmige Kräfte. Die Inhalte dieser Methode geben somit eine ganze Bandbreite von Vorstellungsinhalten, Bewegungsmuster und Schrittformen wieder.

### 8 Brokate

„Brokat“ (jin), die Bezeichnung eines wertvollen, gemusterten Seidenstoffes, der in China sehr geschätzt wurde, bringt die Freude an diesen Übungen, die Wertschätzung und Achtung ihnen gegenüber zum Ausdruck. Der Begriff jin ist mit der Vorstellung von Eleganz, Feinheit und Genuss verbunden. Dies gilt es auch beim Praktizieren der 8 Brokatübungen zu berücksichtigen.

Die 8 Brokate im Stehen sind eine traditionelle und weit verbreitete Qigong-Bewegungsform. Charakteristisch für die 8 Brokate sind kraftvolle Armbewegungen sowie der Pferdschritt. Dieser stellt höhere Anforderungen an die Körperkraft als andere Schrittformen, sowohl im muskulären Bereich als auch im Bereich der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Die Pflege und Erhöhung der Körperkraft ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen.

### Stille Übungen im Sitzen

Das Stille Qigong ist ein wesentlicher Anteil in jeder Übungseinheit, um in die Ruhe und somit zu sich selber einzukehren. Es beinhaltet u.a. das Schulen der Wahrnehmung, Atemübungen, Visualisierungen und das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit.

In allen **Kursen** werden die bewegte Form im Stehen und die stillen Übungen im Sitzen gleichermaßen praktiziert, so dass Bewegung und Ruhe sich gegenseitig bereichern und in einen Ausgleich kommen.

## Infos & Anmeldung

### Teilnahme

Sowohl unerfahrene wie auch bereits erfahrene Qigongübende sind herzlich willkommen, unabhängig von Geschlecht und Alter: Frauen, Männer, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren.

### Kursort

Netzpunkt-Zimlisberg  
Zimlisberg 461  
3255 Rapperswil/BE  
[www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)



### Anmeldung

Manuela Tuena, 078 711 76 26  
E-Mail: [manuela.tuena@bluewin.ch](mailto:manuela.tuena@bluewin.ch)

Anmeldungen gelten nach Rückbestätigung als verbindlich.  
Die Kurskosten bitte zum Voraus auf folgendes Konto überweisen:

Manuela Tuena, Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren  
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8  
Oder bar als Direktzahlung bei Kursbeginn mitbringen.

### Zu beachten

Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Interesse und Fragen freue ich mich auf eine Kontaktaufnahme.

### Manuela Tuena

Dipl. Qigong-Lehrerin  
Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui  
SGQT anerkannt



## Die Welt des Qigong «die eigene Erfahrung zählt»



\*\*\*

*Um Qigong zu verstehen, braucht es eigene Erfahrung. Wenn Du Dich darauf einlässt, bekommst Du diese einfach durch das Üben. Durch den Verstand allein lässt sich die unbekannte Welt des Qigong nicht erschliessen. Er kann nur einen begrenzten Teil des Qigong erfassen. Gleichzeitig begreift der Körper Qigong auf seine Weise. Verstand und Körper ergänzen sich. Durch das Üben wirst Du Erfahrungen machen, die Dich das jetzt noch Unverständliche verstehen lassen. Erst durch das Erleben bekommt vieles in dieser Welt seinen Wert, so auch im Qigong.*

\*\*\*

### Weitere Informationen

Finden Sie unter [www.qigong-kraft.ch](http://www.qigong-kraft.ch)



Qigong-Kraft