



## Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

# Qigong

Im Netzpunkt Zimlisberg,  
Rapperswil bei Bern



Manuela Tuena

Angebot  
2022

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 8 Brokate. 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.

## Vertiefungskurse Sonntag Vormittag

**29. Mai 2022**

**13. November 2022**

Zeit: 9-12 Uhr, mit einer kurzen Pause

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

### Inhalt:

Die Form dieses Kurses basiert ebenfalls auf den Übungen der 8 Brokate. Durch spezifische Schwerpunkte und die sorgfältige Betrachtung der Inneren Aspekte erfolgt eine Vertiefung des Übens. Weiter besteht die Möglichkeit, auf individuelle Anliegen und Bedürfnisse einzugehen.

Mehr Infos dazu gibt es auf dem Flyer «**Vertiefungskurse**».

## 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, Umgebung Netzpunkt Zimlisberg.

Wann: Weitere Infos und Daten gibt es auf dem Beiblatt «**WaldQigong**».

### 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 2022

### 8 Brokate:

Die Grundform der **wöchentlichen Kurse** wie auch der Workshops sind die 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.

### Bewegungsform im Stehen

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 Form im Sitzen

Die 8 Brokate im Sitzen unterscheiden sich wesentlich von der Standform. Hier sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen, insbesondere Zähne, Kiefer, Nacken und Wirbelsäule werden bearbeitet. Auch bei den Sitzformen ist ein wesentlicher Anteil die Konzentrationsarbeit. Die ersten sieben Formen bereiten auf die achte Form vor, den „kleinen Himmelskreislauf“, einer der zentralsten Übungen des Qigong.

In den **Kursen** wird 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.

In den **Privatlektionen** sowie im **WaldQigong** werden die Formen den individuellen Bedürfnissen und Gegebenheiten entsprechend ausgewählt und angepasst, zusätzlich auch aus den 15 Ausdrucksformen, dem Spiel der 5 Tiere, den Pfahlhaltungen sowie Sequenzen des Youfagong. Das Stille Qigong ist ein wesentlicher Anteil in jeder Übungseinheit, um in die Ruhe und somit zu sich selber einzukehren.

## 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.

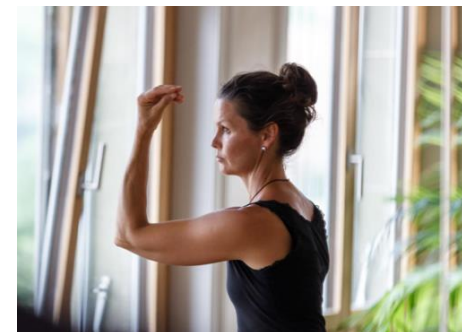
Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

### 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)

