



## Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

# Qigong

Wöchentlicher Kurs  
im Qigong Zentrum Bern

mit Manuela Tuena



Dienstag 20:00 – 21:15 Uhr

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

## Qigong Yangsheng

Die Grundformen der wöchentlichen Kurse sind die 8 Brokatübungen oder die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong aus dem Qigong Yangsheng.

Qigong Yangsheng ist ein umfassendes Übungssystem mit sehr viel Tiefe. Die äussere Form der Übungen ist relativ einfach, der Inhalt jedoch enorm reichhaltig. Entsprechend sind die Wirkungen vielfältig und tiefgreifend.

- Kraft, Elastizität & Wohlbefinden im Körper
- Entspannte Klarheit im Geist
- Ruhige und freie Atmung
- Zufriedenheit im Herzen

Wir erlernen die Übungen sorgfältig Schritt für Schritt. Durch das achtsame Vertiefen der inneren Aspekte gewinnen wir die Fähigkeit, die eigene Lebensenergie zu pflegen.

Jede Lektion beinhaltet sowohl Bewegungsübungen wie auch Übungen in der Ruhe aus dem Stillen Qigong. Wir üben im Stehen, Sitzen oder Liegen.

## Wöchentlicher Qigong-Kurs

**Zeit:** Dienstag 20.00 – 21.15 Uhr

### 1. Quartal 2024

9.Jan / 16.Jan / 23.Jan / 30.Jan / 6.Feb / 13.Feb / 20.Feb /  
27.Feb / 5.März / 12.März / 19.März / 26.März / 2.April

**Kurskosten:** 13 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 360.-

### 2. Quartal 2024

23.April / 30.April / 7.Mai / 14.Mai / 21.Mai / 28.Mai / 4.Juni /  
11.Juni / 18.Juni / 25.Juni / 2.Juli

**Kurskosten:** 11 Lektionen à 75 Minuten: Fr. 300.-

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich. Eine Probelektion kann auf Anfrage unverbindlich und kostenlos besucht werden. Weitere Infos finden Sie auf meiner Webseite:

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

## Infos zur Anmeldung

### Teilnahme

Sowohl unerfahrene wie auch bereits erfahrene Qigongübende sind herzlich willkommen, unabhängig von Geschlecht und Alter.

### Kursort

Qigong Zentrum Bern  
Spitalgasse 40  
3011 Bern



[www.qigong-zentrum.ch](http://www.qigong-zentrum.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 Gorui  
SGQT anerkannt

