



## Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

# Qigong

## Wochenend-Seminare in Le Creux des Biches, Jura

2024

mit Manuela Tuena



Winter 13./14. Januar 2024  
Frühling 20./21. April 2024  
Sommer 27./28. Juli 2024  
Herbst 19./20. Oktober 2024

2024 - Regelmässige Übungsmöglichkeiten in der urtümlichen Landschaft des Jura: in jeder Jahreszeit findet ein Qigong-Seminar statt. An jedem der vier Wochenenden bearbeiten wir unterschiedliche Schwerpunkte. Die Grundform aller Seminare bilden die 8 Brokate.

Jedes Seminar ist thematisch in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden. Gleichzeitig bieten die Seminarangebote eine Vertiefung ins Übungssystem und einen kontinuierlichen Aufbau, körperlich, mental und energetisch. Wir können in einen Entwicklungsprozess einsteigen, individuell angepasst bezüglich dem eigenen Mass, Bedürfnis und Tempo.

Alle Seminare beinhalten sowohl Übungen in Ruhe wie auch Bewegungsübungen, wobei besonderen Wert auf die Verbindung von inneren und äusseren Aspekten gelegt wird.

### Qigong

„Qi“ bedeutet „Energie“, „Gong“ bedeutet „Arbeit“, d.h. Qigong ist die Arbeit mit der Lebensenergie. Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und führt zu einer gesunden Eigenregulation. Die 3 Mittel des Qigong sind: Körperhaltung (bzw. Bewegung), Atmung und Aufmerksamkeit. Anders ausgedrückt: Wir üben mit dem Körper, unserer Seele und dem Geist die Schiefen und Einseitigkeiten unseres Lebens auszugleichen, um Gesundheit zu stabilisieren.

### Teilnahme

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

### 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.

**Kursort** ANCIENNE GARE DU CREUX-DES-BICHES  
Raum für Kultur, Entwicklung und Erholung  
Le Creux des Biches 2  
2340 Le Noirmont/JU  
[www.creux-des-biches.ch](http://www.creux-des-biches.ch)

**Kurszeiten** Sa 9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20:30-21:30 Uhr  
So 9-12 Uhr / 14-17 Uhr  
Anreise Freitagabend (Aufpreis für die Unterkunft) oder Samstagmorgen möglich.

**Kosten** Kurskosten: 290.-  
Unterkunftskosten (inkl. Vollpension und Kurtaxe): Fr. 190.-

**Mitnehmen** Eigenes Sitzkissen und Wolldecke  
Bequeme Kleidung  
Notizmaterial  
Je nach Wetter üben wir im Seminarraum oder auch draussen in der Natur.

**Anmeldung** Verbindliche Anmeldung an:  
Manuela Tuena  
E-Mail: [manuela.tuena@bluewin.ch](mailto:manuela.tuena@bluewin.ch)  
Tel: 078 711 76 26  
Die gesamten Seminarkosten (Kurs und Unterkunft) sind zur Bestätigung der Anmeldung auf das folgende Konto zu überweisen:  
Manuela Tuena,  
Hauptstrasse 3, 3251 Wengi b. Büren  
Postkonto: CH58 0900 0000 8022 8299 8

**Zu beachten** Annullierungsgebühren bei einer Absage:  
Bis 2 Monate vor Kursbeginn 50%, ab 1 Monat 80% der Kurs- und Unterkunftskosten.  
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Bei Interesse und Fragen freue ich mich auf eine Kontaktaufnahme.

**Manuela Tuena** [www.qigong-kraft.ch](http://www.qigong-kraft.ch)  
Dipl. Qigong-Lehrerin  
Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao Guorui

## Kursinhalte 2024

### Winterseminar 13./14. Januar Der Pferdschritt

Der Pferdschritt stellt höhere Anforderungen an die Körperkraft als andere Schrittformen, sowohl im muskulären Bereich als auch im Bereich der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Besonders der Lenden- und Kreuzbereich sowie Beine und Füße werden durchlässig und gekräftigt. Die Erhöhung der Körperkraft und die Kräftigung des Sehnenkostüms ist ein wesentlicher Aspekt der Brokate im Stehen. Dies hat einen hohen gesundheitlichen Stellenwert, da es der Kräftigung unserer Konstitution dient und zum Aufbau der unteren Fülle führt. Die Basis wird gestärkt. Wir werden spielerisch an die Anforderungen, die uns der Pferdschritt stellt, herangehen und unsere Möglichkeiten erweitern. Der Wert und die Wichtigkeit einer soliden und tragfähigen Basis wird uns entsprechend die obere Leichtigkeit erfahren lassen.

Auch die stillen Übungen im Sitzen haben ihren Platz an diesem Wochenende, um in die Entspannung einzutreten und somit den Bewegungsformen die Grundlage der Ruhe zu bereiten.

Anmeldefrist: 30. Dezember 2023

### Frühlingsseminar 20./21. April Kopf, Kiefer & Nacken - die 8 Brokate im Sitzen

Bei den 8 Brokaten im Sitzen sind Übungen zu finden, die in der daoistischen Tradition der allgemeinen Gesunderhaltung dienen. Insbesondere Zähne, Kiefer, Nacken und Wirbelsäule werden bearbeitet. Sie gehören zu den Stillen Übungen. Ein wesentlicher Anteil bei den Sitzformen ist die Konzentrationsarbeit, die Übung der Konzentration und das Ruhig werden des Geistes. Durch das Praktizieren der Zwischenübungen wird die Entspannung von Kopf, Mund und Kiefer zusätzlich gefördert.

Die ersten sieben Formen bereiten auf die achte Form vor, den „kleinen Himmelskreislauf“, einer der zentralsten Übungen des Qigong.

Der Schwerpunkt dieses Wochenendes liegt bei den stillen Formen im Sitzen, wir werden jedoch auch genügend ausgleichende Bewegungsübungen praktizieren.

Anmeldefrist: 12. Februar 2024

### Sommerseminar 27./28. Juli Chan Mi Gong – das Licht der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist der zentrale Weg des Qi und der Kern des Chan Mi Gong. Die Grundlage sind die 4 Basisübungen. Sie bestehen aus sanften wellen- und schlangenartigen Wirbelsäulen-Bewegungen. Diese führen zu einer feinen Durchlässigkeit in den Wirbeln und allen Gelenken des Körpers.

Die Wahrnehmung ist im Herzen verankert, das Schwingen wird getragen von der Atemwelle. Mit dem liebevollen inneren Blick werden das Qi geführt und die Bewegungen wahrgenommen. Verspannungen und Energieblockaden im Körper werden über diese sanften Bewegungen von innen nach aussen gelöst und Wirbelsäulenbeschwerden reguliert. Eine heilsame Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat wird spürbar und die Energie beginnt frei zu fließen.

Anmeldefrist: 6. Mai 2024

### Herbstseminar 19./20. Oktober Pfahlübungen und Youfagong

Die «Stehen wie ein Pfahl-Übungen» tragen einen grossen inneren Reichtum in sich. «Im Einfachen das Wertvolle erkennen». Äusserlich findet keine oder nur geringe Bewegung statt, innerlich ist alles in Bewegung, nichts ist starr. Die Pfahlübungen stärken Konstitution und Kraft, sind äusserst wirksam für die Durchgängigkeit und Regulation des gesamten Leitbahnsystems. Aus den Pfahlhaltungen entstehen spontan Bewegungen, die uns ins Youfagong hineinführen. Wir schaffen dadurch eine Verbindung vom Unbewussten zum Bewussten.

Youfagong – die selbstinduzierte Bewegung

Im Youfagong liegen den Bewegungen keine vorgegebenen Bewegungsmuster zugrunde. Sie beruhen auf einer spontanen Induktion durch das Bewusstsein, die den inneren Qi-Bewegungen zum Ausdruck verhilft. Das Youfagong hat eine Schlüsselstellung im Gesamtsystem des Qigong Yangsheng, da es ein sehr hohes Gesundheitspotential in sich trägt. Der Impuls entspringt aus der Tiefe des Inneren – ganz individuell – und kann in Bewegungsräume vordringen, die natürlich in uns angelegt sind, aber durch die alltäglichen Muster verdrängt sind oder schlicht keine Beachtung finden.

Anmeldefrist: 12. August 2024



«Die Übung entsteht im Inneren, in unserem Herzen, in unserer Vorstellung und entfaltet sich nach aussen in Gestalt, Bewegung und Kraft.»

Prof. Jiao Guorui