



## Jahresprogramm 2009

### Qi-Gong Anfänger-Wochenendseminar

#### Yi Qi-Gong Übungen mit Meister Zhi Chang Li

An diesem öffentlichen Seminar vermittelt Meister Li die Basisübungen aus dem Yi Qi-Gong. Dieses Stille Qi-Gong ist eine innere Methode und geht in die Tiefe. Unabhängig von Herkunft, Wissen, Geschlecht und Alter, kann das Stille Qi-Gong von jeder und jedem erlernt werden. Dieses Seminar bietet eine gute Möglichkeit, Meister Li kennenzulernen.

Datum: **29. / 30. August 2009**  
Kosten: Fr. 360.--  
Zeiten: Samstag: 10.00 – 12.30 / 15.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag: 10.00 – 12.00 / 13.00 – 15.00 Uhr

### Qi-Gong Einsteiger Tage mit Susanne Weber (auch für Fortgeschrittene)

An diesen Tagen arbeiten wir mit den Übungen des Anfängerseminars von Meister Zhi Chang Li und erarbeiten weitere Übungen des Stillen Qi-Gong. Weiter werden in den Unterricht Übungen aus dem medizinischen Qi-Gong einfließen, z.B. Rückgratübungen des Chan Mi Gong.

Dieser Kurs kann auch von Leuten besucht werden, für die Qi-Gong neu ist. Es können aber auch Leute mitmachen, die schon einen Einführungstag besucht haben, es werden neue Inhalte vermittelt.

Daten: **Sonntag, 29. März 2009 / Samstag 5. Dezember 2009**  
Zeiten: 10:00 – 12:30 / 14:00 – 16:30  
Kosten: Fr. 120.--

### Spontane Bewegungen / Pflege der Inneren Bewegung / Auf dem Weg der Selbstkultivierung mit Meisterschüler Chen Zhi

Was sind spontane Bewegungen?

Die aus der Entspannung und Stille entstandenen spontanen Bewegungen, entwickeln die Fähigkeit, das kranke oder schlechte Qi aus unserem Körper hinaus zu leiten, dies führt zu einer Stärkung der Lebenskraft und Lebensenergie.

Aus der Stille lässt Meisterschüler Chen bei uns die Bewegung entstehen, welche alleine durch das Qi angetrieben wird und unabhängig von unserer Vorstellungskraft ist. Die äusseren Bewegungen treten meist in Form von Rucken, Zucken, Schütteln, Dehnen und Strecken auf. Die inneren Bewegungen zeichnen sich dagegen mit starkem Qi-Fluss durch die Meridiane und Organe aus, welcher zur Auflösung innerer Blockaden führt. Das schlechte Qi wird aus dem Körper ausgetrieben und gleichzeitig das reine Qi aufgenommen, um im Körper zu kreisen.

1. Seminar	<b>08. - 11. April 2009</b>	Fortgeschrittene / Anfänger
2. Seminar	<b>13. - 16. April 2009</b>	Fortgeschrittene (Warteliste)
3. Seminar	<b>17. - 20. April 2009</b>	Fortgeschrittene (Warteliste)
4. Seminar	<b>02. - 05. August 2009</b>	Fortgeschrittene
5. Seminar	<b>06. - 09. August 2009</b>	Fortgeschrittene
6. Seminar	<b>11. - 14. August 2009</b>	Fortgeschrittene / Anfänger
7. Seminar	<b>15. - 17. August 2009</b>	Anfänger

Kosten: Fr. 690.-- pro Kurs / Person  
Fr. 540.-- für das 7. Seminar  
Zeiten: 10.00 - 13.00 h / 14.30 - 17.00 h      letzter Kurstag jeweils 09.30 - 16.00 h



## Zen und Zen Spiele

Ein ganz einfaches Spiel mit Steineiern oder Kerzen, mit Tannzapfen oder Muscheln. Zug um Zug erkennen und finden wir uns in der Einfachheit des Spiels. In einem Kreis gestaltet sich das zur Mitte hin führende Mandala. So fokussieren wir uns immer mehr auf das Spiel also auf uns selbst und werden zugleich leerer und offener für Erfahrungen.

Das Zenspiel zeigt auf, wie wir die Welt, uns selbst betrachten. Es zeigt die Dynamik der Wünsche und Begehrlichkeiten auf, berichtet über Macht- und Ohnmachts-Mechanismen. Wir lächeln über unsere Bemühungen der Selbstdarstellung, lächeln denn es ist ja nur ein Spiel

Daten: **Samstag, 28. November 2009**

Zeiten: 10:00 – 12:30 / 14:00 – 16:30

Kosten: Fr. 120.--

## Tieferegehende Bedeutung von Yin Yang in der Übungspraxis Seminar mit Harald Sorg.

Anhand wohlbekannter Übungspraktiken bietet der langjährige Dolmetscher von Meister Zhi Chang Li Gelegenheiten, die „Vier Stützen“ des Buddhismus unmittelbar beim Qi-Gong einzusetzen:

*Prüfe den Lehrer und behalte die Lehre;*

*Prüfe die Worte und behalte die Bedeutung;*

*Prüfe die Bedeutung und behalte den Sinn;*

*Prüfe den Sinn und behalte den Weisheitsgeist.*

*Aber Vorsicht: Anfängergeist ist von Nöten!*

Datum: **21./22. März 2009**

Zeiten: 10.00 – 12.30 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Fr. 280.--

## Der kleine Himmlischer Kreislauf als Verkörperung einer buddhistischen Welt voller fühlenden Lebewesen. Seminar mit Harald Sorg.

Wenn ein praktizierender Buddhist im Westen sich Körpertechniken einverleibt hat, ist die Zeit vielleicht reif, um Mitgefühl (bodhicitta) für die Gesamtheit aller fühlenden Wesen zu entfalten. Wie dies beim Qi-Gong machbar ist, wird in diesem Kurs angeregt.

Aber Vorsicht: Kommen Sie nur, wenn Sie von Ihrer Art zu lieben auch Abstand gewinnen könnten oder Ihre liebgegewonnene Ansicht für eine unbequeme Einsicht zu tauschen bereit wären.

Datum: **4./5. Juli 2009**

Zeiten: 10.00 – 12.30 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Fr. 280.--

## Selbstregenerierung durch seelische Kraft mit Chou Lan Li

Datum: **14./15. November 2009**

Kosten: Fr. 360.--

Zeiten: Samstag: 10.00 - 12.30 / 14.00 - 17.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 12.30 / 13.30 - 16.00 Uhr



## Qi-Gong Kurs unter der Woche für Fortgeschrittene mit Susanne Weber

Diese Kurse sind für TeilnehmerInnen gedacht, die in der Ausbildung zum oder schon abgeschlossene dipl. Qi-Gong Lehrer sind. Wir arbeiten mit dem Stillen Qi-Gong nach Meister Zhi Chang Li, mit den freien bewegten Formen nach Meisterschüler Chen Zhi. Weiter werden Übungen aus dem medizinischen Qi-Gong unterrichtet und verschiedene Formen der Lichtübungen (Licht-Qi-Gong) nach Susanne Weber.

**Mittwochabend wöchentlich** 18.30 – 20.30 Fr. 38.-- pro Abend (Der Kurs muss paketweise bezahlt werden)

Daten 2009 : 25.Februar/ 4.März / 11.März /18.März / 25.März / 1.April / 8.April  
Für die restlichen Daten sehen Sie bitte im Internet nach. ( [www.qi-gong.ch](http://www.qi-gong.ch) )

**Freitagabend 1 x monatlich** 18.30 - 21.00 Fr. 40.-- pro Abend. Abend (Der Kurs muss paketweise bezahlt werden)

Gruppe I: 27. Feb / 27. Mrz / 17. Apr / 15. Mai / 19. Jun (ausgebucht)  
3. Jul / 28. Aug / 13. Nov / 4. Dez  
Gruppe II: 20. Feb / 20. Mrz (laufender Kurs)  
3. Apr / 29.Mai / 26. Jun / 31. Jul  
4. Sep / 9. Okt / 27. Nov / 11. Dez

## Wöchentlicher Qi-Gong Unterricht (medizinisches Qi-Gong) mit Irene Ambühl-Dali und Aldo Pellanda:

Montagabend	18.30 – 20.00 Uhr	Irene Ambühl-Dali	CHF 30.--
Dienstagabend	19.00 – 21.00 Uhr	Irene Ambühl-Dali	CHF 40.--
Mittwochmorgen	09.00 – 10.30 Uhr	Irene Ambühl-Dali	CHF 30.--
Donnerstagabend	19.15 – 20.45 Uhr	Aldo Pellanda	CHF 30.--

## Familien-Aufstellung mit Peter Orban

Beim Familienstellen werden von einzelnen Teilnehmern ihre eigene Herkunfts- bzw. Gegenwartsfamilie mit Hilfe der anderen Seminarteilnehmern "in den Raum" gestellt. Der Gruppenleiter hilft dabei mit, sich mit dem Gestellten auseinander zu setzen und eine für die betreffende Person "gute Lösung" zu erarbeiten und zu finden. So können Kraftreserven, die aus der Herkunft stammen, besser genutzt werden.

Daten: **13.03. – 15.03.2009**  
**12.06. – 14.06.2009**  
**02.10. – 04.10.2009**  
**04.12. – 06.12.2009**

Zeiten: Freitag 17.00 - 21.50 Uhr  
Samstag 10.00 - 12.30 Uhr 15.00 – 19.00 Uhr  
Sonntag 09.00 – 12.30 Uhr 13.45 – 16.30 Uhr

Kosten pro Wochenende:  
aktiv aufstellen: CHF 380.--  
teilnehmender Beobachter: CHF 250.--

## Familien-Aufstellung mit Andreas Krüger

Ikonen der Seele – AMEA (Arzneimittelentwicklungs-Aufstellung)

**6.-8. November 2009**

Seminarbeginn Freitag 10.00 Uhr / Seminarende Sonntag 16.00 Uhr (ca.)

Preise (ungefähr, ev. Anpassungen vorenthalten): Fr. 460.-- (aktiv) / Fr. 230.-- (passiv)



## Aus- und Fortbildungen:

### Ausbildung "Stilles Qi-Gong" mit Meister Zhi Chang Li, Meisterschüler Chen Zhi und Susanne Weber mit Diplomabschluss zur Qi-Gong Lehrerin bzw. Lehrer

**September 2009 bis Januar 2012**

Ausbildungsbeginn: **11. - 13. September 2009**

Der Ausbildungslehrgang richtet sich nicht nur an die Leute, die später selber unterrichten wollen, vielmehr auch an jene, die sich vertieft mit Qi-Gong und den medizinischen und philosophischen Hintergründen auseinandersetzen wollen.

### Fortbildungszyklus I mit Meister Zhi Chang Li

**Oktober 2009 bis November 2012**

Ein Repetitions- und Aufbaukurs für Fortgeschrittene dipl. Qi-Gong Lehrer

Meister Li führt seit 2 Jahren einen speziellen und anspruchsvollen Fortbildungszyklus am Institut für Psychosomatik und Qi-Gong durch. Er arbeitet dabei mit dipl. Qi-Gong Lehrern, welche seit Jahren intensiv üben. An diesen Kursen wird zwei Mal pro Tag 3 Stunden an einem Stück geübt nur mit einer kurzen Pause nach einer Stunde.

Nun wird Meister Li diesen Zyklus weiterführen. In den ersten fünf Kursen werden Hauptthemen des Qi-Gongs nochmals vertieft. Dabei greift Herr Li auf schon übermittelte und praktizierte Übungen zurück und vertieft den Stoff. Diese vertieften Übungen dürfen weiter vermittelt werden.

Ab dem sechsten Kurs wird Meister Li weiter mit der Gruppe aufbauen.

Die Kursinhalte dieser sieben Kurse sind nicht bekannt. Er wird jeweils spontan die Wochenenden gestalten. Diese Übungen sind für die individuelle Entwicklung der Fortbildungsteilnehmer gedacht. Ziel ist es nicht, sie weiter zu vermitteln.

Dieser Kurs soll nur von dipl. Qi-Gong Lehrern besucht werden, welche auch schon Fortbildungskurse besucht haben. Sie intensiv mit Qi-Gong auseinandersetzen und 2 Stunden an einem Stück üben können.

*Bitte beachten Sie, der Kurs kann nur als ganzes gebucht werden. Einzelne Wochenenden können nicht besucht werden*

---

Sind Sie an einem Kurs interessiert? Wollen Sie mehr darüber wissen? Möchten Sie sich anmelden?

Mehr Informationen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: [www.qi-gong.ch](http://www.qi-gong.ch)

Oder schreiben Sie ein E-mail an [info@qi-gong.ch](mailto:info@qi-gong.ch)

Oder rufen Sie uns an: +41 (0)41 761 63 61, Fax-Anfragen unter +41 (0)41 760 00 30