



## Qigong Kraft

Dialog mit der eigenen Lebensenergie

# Qigong

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

2025

mit Manuela Tuena



Winter 18./19. Januar 2025  
Frühling 19./20. April 2025  
Sommer 26./27. Juli 2025  
Herbst 18./19. Oktober 2025

2025 - 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.

Die Übungen basieren einerseits auf dem Lehrsystem des Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui (1923-1997), andererseits auf der Methode des Chan Mi Gong von Liu Han Wen (1921-2004). In diesen beiden Systemen habe ich gelernt und meine Ausbildungen abgeschlossen. In regelmässigen Weiterbildungen vertiefe ich meine Übungspraxis und bin immer wieder unglaublich dankbar für diese ganzheitlichen und mit Weisheit durchdrungenen Lehrmethoden. Sie führen uns in eine Welt und in Möglichkeiten, die uns sonst im alltäglichen Leben verborgen bleiben.

### Teilnahme

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

**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  
Chan Mi Gong Kursleiterin

## Kursinhalte 2025

### Winterseminar 18./19. Januar

#### Die 6 heilenden Laute und die 8 Brokate

An diesem Wochenende verbinden wir die Brokatübungen mit den 6 heilenden Lauten. Die Atmung wird in Kombination mit sechs unterschiedlichen Lauten geübt. Durch die verschiedenen Töne werden unterschiedliche Entspannungs-Anspannungszustände und Vibrationen erzeugt. Diese wirken auf entsprechende Körperbereiche, auf die inneren Organe, wie auch auf den gesamten Körper. Dadurch kann der Fluss von Qi und Blut in den Leitbahnen reguliert werden. Störungen und Blockaden können gelöst werden und ins Fließen kommen. Die Atmung wird nochmals anders erfahren und bewusst mit der Bewegung verbunden. Der Ursprung der Laute ist tief im Inneren des Körpers – im unteren Dantian. Durch die Beziehung zwischen den Lauten und den Wandlungsphasen (Organe, Farben, Qualitäten, etc) kann das Üben sehr ganzheitlich und vielschichtig gestaltet und erlebt werden.

Wir erarbeiten die 6 heilenden Laute in den stillen Übungen im Sitzen und übertragen sie entsprechend in die Bewegungsformen. So entdecken wir den inneren Fluss der Bewegung, verbinden und harmonisieren Innen und Aussen.

Anmeldefrist: 30. Dezember 2024

### Frühlingsseminar 19./20. April

#### 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: 10. Februar 2025

## Sommerseminar 26./27. Juli

### Das Spiel der 5 Tiere - Einführung

Das Spiel der 5 Tiere zeichnet sich durch grosse Lebendigkeit, Vielfalt und Freude aus. Die Nähe der Übungen zur Natur und die Natürlichkeit der Tierbewegungen deuten neben dem Daoismus und Buddhismus, auf die dritte Wurzel des Qigong, den Schamanismus hin. Wichtig ist die Betrachtung der Verwandlungsfähigkeit - beim Üben der 5 Tiere werden die Wesensmerkmale eines Tieres mit allen Mitteln des Ausdrucks dargestellt: Körperhaltung, Bewegungsart, Gesichtsausdruck, Blick werden zu einem Ganzen verbunden und die ganze Gestalt wird ausgedrückt. Der Mensch kann sich in die Tiere «hineindenken» und sich so bestimmte Qualitäten und Kräfte zu eigen machen, körperlich wie auch mental. Weiter sind die 5 Tiere den entsprechenden 5 Elementen zugeordnet.

An diesem Wochenende werden wir ausgewogen im Stehen und im Sitzen, in der Bewegung und in der Ruhe üben. Wir verbinden Standhaltungen, äussere Bewegungen und verschiedene Handhaltungen mit den inneren Qualitäten der 5 Tiere. Körper und Geist (mentale Aspekte) werden gestärkt, die Seele berührt.

Anmeldefrist: 5. Mai 2025

### Herbstseminar 18./19. 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: 11. August 2025



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

Prof. Jiao Guorui

