



ShenJing-Qigong  
LEHRINSTITUT BECK HANNOVER

## Qigong-Woche

mit  
Ernst-Michael Beck, Hannover

Leiter des ShenJing-Qigong-Instituts

Kursort:

Denkhaus Loccum e.V.  
31547 Rehburg-Loccum

Frühling 2023

16. – 22.04.2023

### **Gesundheitsförderung durch Resilienz und Körperbewusstsein**

Kursinhalt

Atmung / Tuna / Die 6 heilenden Laute

Zu den drei Säulen des Qigong gehört neben der Bewegung und der Meditation auch der Atem. Im Kurs betrachten wir verschiedene Formen der Atmung. Der Atem hilft, frische Energie aufzunehmen und verbrauchte Energie abzugeben.

Als Vermittler zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein transportiert der Atem das Qi dorthin, wo es gebraucht wird.

Die 6 heilenden Laute verbinden das Körperbewusstsein mit der Atemtechnik und helfen, das Qi in die Organsysteme zu verteilen, dort anzureichern und verbrauchtes Qi zu entsorgen. Das Mantra ist eine weitere Möglichkeit, das Qi mittels gesprochener Worte zu transportieren und zur Wirkung zu bringen. Wir können erfahren, wie sich Atmung, Bewegung und Meditation miteinander verbinden lassen und so eine intensive gemeinschaftliche Wirkung erzielen.

**Kursort** Denkhäuser Loccum e.V.  
Hormannshäuser 6-8,  
31547 Rehburg-Loccum

**Kurszeit** Sonntag – Freitag  
9-12 Uhr / 15-18 Uhr / 20.30-21.30 Uhr

Samstag (Abreisetag)  
9-12 Uhr

**Anreise** Am Samstagabend (Abendessen 18.15 Uhr)  
oder am Sonntagmorgen direkt zum Kurs.

Anreise per Bahn bis nach Wunstorf,  
Neustadt am Rübenerge, Stadthagen  
oder Nienburg (Weser) möglich.

**Taxitransfer** nach Loccum zum Sonderpreis  
von 9.50 € pro Person und Weg.

Bitte Ankunftszeit/-ort vorgängig dem  
Sekretariat melden.

**Kurskosten:** 600 Euro

Frühbucherrabatt: Ermässigung von 30 Euro  
auf die Kurskosten bei Überweisung bis zum  
04.02.2023

**Unterkunfts-  
kosten:** pro Woche mit Vollpension im Einzelzimmer:

Anreise	Samstag	Sonntag
EZ mit Du/WC:	<b>543 €</b>	<b>481 €</b>
EZ Etagedusche/-WC:	<b>468 €</b>	<b>417 €</b>

**Kontakt** Verbindliche Anmeldung an:  
Sekretariat ShenJing-Qigong-Institut,  
Denise Citron  
E-Mail: sekretariat@shenjing-qigong.de  
Tel: 0041 (0)79 881 33 55

**Zahlung** Unterkunftskosten, sowie allfällige Taxikosten  
(19 Euro für Hin-/Retourfahrt) sind direkt im  
Seminarhaus zu begleichen

Kursgeld bitte mit der Anmeldung  
per Banküberweisung an:

Überweisungen aus Deutschland:  
IBAN: DE53 1203 0000 1052 4907 92  
BIC: BYLADEM1001

Urs Zimmerli, Balsigerrain 10,  
CH-3095 Spiegel bei Bern, Schweiz

Überweisungen aus der Schweiz  
(EURO-Konto):  
IBAN: CH53 0840 1000 0545 2917 4  
Konto-Nr.: 545.291.74

Urs Zimmerli, Balsigerrain 10, 3095 Spiegel  
Migros Bank AG, 8010 Zürich-Mülligen

**Beachten** Annullierungsgebühren bei einer Absage  
bis 14.01.2023 20 %, bis 14.02.2023 40 %,  
ab 15.02.2023 60 % der Kurs- u. Unterkunfts-  
kosten.

Tonaufnahmen und Videoaufnahmen sind nur  
mit Genehmigung des Kursleiters erlaubt.  
Teilnahme auf eigene Gefahr. Versicherung  
ist Sache der Teilnehmenden.

**Web** ShenJing-Qigong-Institut,  
Ernst-Michael Beck:  
[www.shenjing-qigong.de](http://www.shenjing-qigong.de)

Dao Qigong, Urs Zimmerli:  
[www.dao-qigong.ch](http://www.dao-qigong.ch)

Unterkunft:  
[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)

Anreise mit der Bahn:  
[www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
(Tipp: Sparpreis-Tickets kommen 180 Tage vor dem  
Reisedatum in den Verkauf)

**Hinweis** Der Kurs ist anrechenbar für die Weiter-  
bildung des ShenJing-Qigong-Instituts  
zum/r Qigong-Lehrer/in.

Als Vorbereitung auf diese Intensivwoche  
werden für Einsteiger/innen einführende  
Kurse in Hannover (Ernst-Michael Beck)  
und Bern (Urs Zimmerli) angeboten.

**Mitbringen** Bitte eigenes Meditationskissen mitbringen  
(Decken sind vorhanden)

