Weitere Informationen zu den Kursen

Kursleitung	Elena Camesi Janke Schulleiterin Lic. phil. Sinologie / Klin. Psychologie
Übungsraum	Yinianzhai, Chutzenstrasse 59, 3007 Bern
Tram Bus Zug	Endstation Tram 3 Weissenbühl 16/23, Haltestelle Ziegler-Spital Linie Gürbetal Bern-Thun, Station Weissenbühl
Ausrüstung	Warme bequeme Kleidung und leichte Schuhe.
Anmeldung	Telefonisch, per E-Mail oder mit Anmeldetalon.
Teilnehmerzahl	ist je nach Kurs/Seminar beschränkt (zwisschen 5 und 12 Personen) und richtet sich nach der Reihenfolge der Anmeldungen.
Zahlungsbedingungen	Alle Kurse bitte im Voraus bezahlen, auf PC Nr. 65-31681-4, Elena Camesi Janke, Aeschenbrunnmattstr. 81a, 3047 Bremgarten IBAN CH24 0900 0000 6503 1681 4 BIC POFICHBEXXX oder in der ersten Lektion bar. Einzelne Lektionen sind am Tag der Lektion zu begleichen. Danke für das Einhalten der Zahlungsfristen.

Aeschenbrunnmattstr. 81a, 3047 Bremgarten bei Bern
Mobile: +41 76 345 8858 atelier@yinianzhai.ch www.yinianzhai.ch

頤丰齋

Yinianzhai

Schule für Qigong und Taijiquan

Kurse und Seminare
1. Semester 2024

Kurse und Seminare 1. Semester 2024

Yinianzhai
Schule für Qigong und Taijiquan

Montag

15. Januar - 25. März
(ohne 5. Februar / 4. März)

8. April - 24. Juni
(ohne 22. April / 6. Mai / 20. Mai / 3. Juni)

Mittwoch

17. Januar - 27. März
(ohne 7. Februar / 6.März)

10. April - 19. Juni
(ohne 24. April / 8. Mai / 5. Juni 2024)

Donnerstag

18. Januar - 28. März
(ohne 8. Februar / 7.März)

11. April - 20. Juni
(ohne 25. April / 9. Mai / 6. Juni 2024)

Samstag

6. Januar - 29. Juni, ununterbrochen
Atelier, zwischen 09. 00 und 11.00 Uhr
Stilles Stehen, Zhànzhuang 站桩 der Vollkommenen Rundheit.
Einstiege um 9 und 10 Uhr.

Taijiquan 16.45 - 17.45 Uhr, Kurs 1
- **Schwert des Wu-Stils**
15.1. / 29.1. / 19.2. / 11.3. / 25.3. / 15.4. /13.5. und 10.6.2024 (8x)
- **Alter Chen Stil**
22.1. / 12.2. / 26.2. / 18.3. / 8.4. / 29.4. /27.5. und 17.6. 2024 (8x)

Qigong 17.45 - 19.15 Uhr, Kurs 2
Daoistische Qigong-Bewegungsmethoden, Stehen in *Zhànzhuang* 站桩 und Schritte des *Hunyuangong* 浑圆功, Die vollkommene Rundheit - Weg des Herzens, *Xin Dao* 心道.

Rujing 19.30 - 20.30 Uhr
Rujing 入静, „in die Ruhe gehen“,
still in der Himmelssäule sitzen oder stehen.

Qigong 9.30 - 11.30 Uhr, Kurs 3
Daoistische Qigong-Methoden, *Zhànzhuang* 站桩 des *Hunyuangong* 浑圆功, Die vollkommene Rundheit (30') - Weg des Herzens, *Xin Dao* 心道.
Für *Zhànzhuang* LiebhaberInnen.

Taijiquan 17.00 - 18.15 Uhr, Kurs 4
Die Lange und die Schnelle Form des Wu-Stils
24.1. / 14.2. / 28.2. / 20.3. / 10.4. / 1.5. /22.5. und 19.6.2024 (8x)

Hunyuangong 18.30- 20.30 Uhr, Kurs 5
Stilles Stehen, *Zhànzhuang* 站桩 des *Hunyuangong* 浑圆功, Die vollkommene Rundheit (75') und Die fünf Bewegungsformen, *Wuxing dong fa* 五形动法 .
Für *Zhànzhuang*-Fortgeschrittene und motivierte Anfänger.

Qigong 10.00 - 11.30 Uhr, Kurs 6
Daoistische Qigong-Bewegungsmethoden, Stehen in *Zhànzhuang* 站桩 und Schritte des *Hunyuangong* 浑圆功, Die vollkommene Rundheit - Weg des Herzens, *Xin Dao* 心道.

Rujing 12.00 - 13.00 Uhr
Rujing 入静, „in die Ruhe gehen“,
still in der Himmelssäule sitzen oder stehen.

Kurskosten
1. Semester (17x) 735.-
nur 1. Quartal (9x) 405.-
nur 2. Quartal (8x) 360.-
1. Semester Taijiquan (8x) 360.-
ein weiterer Kurs gleicher Art: 100.- pro Sem.
Qigong oder Taijiquan Einzellektion: 45.-
Dudaojing Seminare: 50.- pro Seminar

Privatstunde/Beratung 60 Min.
140.- / Kursangemeldete 130.-

Ateliers : Gebührenfrei für angemeldete KursteilnehmerInnen. **Anmeldegebühr** für TeilnehmerInnen, die keinen Kurs besuchen: **100.-** pro Semester / **5.-** pro Mal.

Rujing: freiwillige Kollekte für die Beatrix Schule in Puri, Indien.

WORKSHOPS / SEMINARE

Studium daoistischer Texte in Bern
Dudaojing 读道经
Gemeinsame Übersetzung des *Daodejin* von Laozi u nd Stilles Stehen, Zhanzhuang 站桩
19. Januar, 16. Februar, 1. März, 12. April und 17. Mai 2024,
jeweils Freitag 17:30-19:30 Uhr

Daoistische Retreat im Wallis
21. - 25. April 2024
Das Echte wiederherstellen, 修真 *xiuzhen*
S. separates Programm

Zhanzhuang Retreat in Sorens
13. - 16. Juni 2024
Gemeinsam stehen, bewegen und in der ruhigen Harmonie der Natur entspannen.
S. separates Programm

Zhanzhuang Tag
站桩会议
Freitag 21. Juni 2024
S. separates Programm

Vollmond Heilungstage 1. Sem. 2024
25./26./27. Januar, 15-15:30
23./24./25. Februar 15-15:30
24./25./26. März 15-15:30
23./24./25. April 16-16:30
22./23./24. Mai 16-16:30
21./22./23. Juni 16-16:30