



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 (zwischen 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.

頤
年
齋



Kurse und Seminare
2. Semester 2026



Kurse und Seminare 2. Semester 2026

Yinianzhai
Schule für Qigong und Taijiquan



Montag

10. August - 21. September
(ohne 31. Aug)

12. Oktober - 14. Dezember
(ohne 2. Nov und 30. Nov)

Taijiquan Kurse 1a Schwert / 1b Chen Stil

- **Alter Chen Stil 16.30 - 17.45 Uhr**
10.8. / 7.9. / 12.10. / 9.11. und 7.12. (5x)
- **Schwert des Wu-Stils 16.45 - 17.45 Uhr**
24.8. / 21.9. / 26.10. / 23.11. und 14.12. (5x)

Qigong 17.45 - 19.15 Uhr, Kurs 2

Daoistische Qigong-Bewegungsmethoden, Stehen in Zhànzhuang 站桩 und Schritte der Vollkommenen Rundheit, Húnyuángōng 浑圆功, sowie die erste Form der Wildgans, Dà Yàn gōng 大雁功.

Rujing 19.30 - 20.30 Uhr

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

Kurskosten 2026

2. Semester (14x) 600.-
nur 3. Quartal (6x) 270.-
nur 4. Quartal (8x) 360.-
Taijiquan Wu-Stil (5x) 250.-
Taijiquan Schwert Wu-Stil (5x) 225.-
Taijiquan Chen-Stil (5x): 250.-
Einzelne Gruppentrainings oder Seminare:
Qigong 45.- / Dudaoting Seminar: 50.-
Wu-Stil Taijiquan / Chen-Stil Taijiquan 50.-
100.- Rabatt auf jeden weiteren Kurs derselben Kategorie.

Privatstunde/Beratung 60 Min.

140.- / Kursangemeldete 130.-

Rujing: freiwillige Kollekte für die Beatrix School in Puri, India

Mittwoch

12. August - 23. September
(ohne 2. Sept)

12. Oktober - 16. Dezember
(ohne 4. Nov und 2. Dez)

Qigong 9.30 - 11.30 Uhr, Kurs 3

Daoistische Qigong-Methoden, Zhànzhuang 站桩 des Húnyuángōng 浑圆功, Die vollkommene Rundheit (30') - Weg des Herzens, Xin Dao 心道, sowie die erste Form der Wildgans, Dà Yàn gōng 大雁功.
Für Zhànzhuang-Fortgeschrittene und motivierte Anfänger.

Taijiquan 17.00 - 18.30 Uhr, Kurs 4

Die Lange und die Schnelle Form des Wu-Stils
19.8. / 16.9. / 14.10. / 18.11. und 16.12. (5x)



Donnerstag

13. August - 24. September
(ohne 3. Sept)

15. Oktober - 17. Dezember
(ohne 5. Nov und 3. Dez)

Qigong 10.00 - 11.30 Uhr, Kurs 5

Daoistische Qigong-Bewegungsmethoden, Stehen in Zhànzhuang 站桩 und Schritte der Vollkommenen Rundheit, Húnyuángōng 浑圆功, sowie Übungen der Wildgans Methode, Dà Yàn gōng 大雁功.

Rujing 12.00 - 13.00 Uhr

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



WORKSHOPS / SEMINARE

Studium daoistischer Texte in Bern

Dudaoting 读道经

Gemeinsame Übersetzung des Daodejin von Laozi und Stilles Stehen, Zhanzhuang 站桩

14. August, 18. September, 23. Oktober, 13. November, 18. Dezember 2026,
jeweils Freitag 17.00 - 19.00 Uhr

Zhanzhuang Tage 站桩会议

Mittwoch 23. September 2026,
zur Herbst-Tagundnachtgleiche
Montag 21. Dezember 2026,
zur Wintersonnenwende

jeweils **9:30-11:30 / 13:30-16:30 / 17:30-19:30**

Zhanzhuang Retreat in Sorens

19. - 22. November 2026 (Vorläufige Termine)
Wie Shengren, stehen und die Wandlungen der Lebenspflege verfolgen.
S. separates Programm

Vollmond-Heilungstage 2. Sem. 2026

28./ 29. / 30. Juni, 16-16:30
27. / 28. / 29. Juli, 16-16:30
26. / 27. / 28. August, 16-16:30
24. / 25. / 26. September, 16-16:30
23. / 24. / 25. (für den 26.) Oktober, 15-15:30
22. / 23. / 24. November, 15-15:30
22. / 23. / 24. Dezember, 15-15:30