

«Wenn das Herz da ist  
folgen die Gedanken,  
wenn die Gedanken da sind  
folgt das Qi  
wenn das Qi da ist  
folgt die Kraft» J. Guorui



## 15.-20. Juli 2023 QIGONGTAGE IN DUNZIO mit Anna Hunkeler

Vom 15. Juli bis 20. Juli 2023 biete ich in der **Casa Lucciola** zum ersten Mal einen Qigongkurs an. Die fünf Tage sollen einen inspirierenden Einblick ins Qigong geben und dich als Teilnehmende/n stärken, erfreuen und dazu befähigen, erste Ausdrucksformen und Brokate selbständig zuhause üben zu können.

In insgesamt 28 Kursstunden arbeiten wir an den **15 Ausdrucksformen und an den 8 Brokaten im Sitzen** nach Professor Jiao Guorui.

Wir werden in der Natur (Wanderungen von max. 1,5h pro Tag) und im Bewegungsstudio üben. Wir werden intensiv üben, aber dies in einer Atmosphäre der Entspannung, Stille und grösstmöglicher Natürlichkeit.

Zur Arbeitsweise gehören:

- Übungen in Ruhe (jinggong) und Übungen in Bewegung (donggong)
- Selbstmassagen und Körperübungen alleine oder zu zweit, um wichtige Orte / Bereiche wie Dantian und andere Akupunkturstellen erlebbar zu machen
- Das Verfeinern der Vorstellungskraft
- Die Möglichkeit, dem persönlich Erlebten intuitiv gestalterisch oder schriftlich Ausdruck zu geben.

Die **Casa Lucciola** liegt auf einer sonnigen Terrasse des unteren Maggiatals inmitten einer idyllischen, mediterranen Landschaft. Ein Rustico sowie ein kleiner, wunderschöner Tanzraum in einem ehemaligen Stall und eine grosse Terrasse bilden einen stimmigen Ort für die Bewegungsarbeit. Das Haus ist einfach aber stilvoll und komfortabel eingerichtet. Die Atmosphäre ist familiär und unkompliziert. Vier Schlafplätze sind auf der gemütlichen Galerie des Bewegungsraums und vier weitere im Rustico (siehe Bilder). Wir kochen gemeinsam vegetarisch mit vornehmlich lokalen, biologischen Nahrungsmitteln. Am Kursende putzen wir das Haus selber. Weitere Infos zum Haus: <https://www.patrickcollaud.ch/casa-lucciola/>

**Anreise:** Samstag, 15. Juli 2023 um 13.32 Uhr am Bahnhof Verscio. Wanderung nach Dunzio 90 Minuten.

**Abreise:** Donnerstag, 20. Juli 2023 um 14.30 Uhr in Verscio

**Kosten:** 930.- bei einer Vorreservation bis 30. April 890.- (inklusive Vollpension, 28 Kursstunden (Kursbestätigung), 5 Übernachtungen mit Bettwäsche.

**Anmeldung und Information:** [annahunkeler@bluewin.ch](mailto:annahunkeler@bluewin.ch)

**Anna Hunkeler** Als Mensch in vielfältigen Beziehungen und insbesondere in meiner beruflichen Tätigkeit als Psychomotoriktherapeutin erfahre ich das Zusammenspiel von Körper-Seele-Geist jeden Tag<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> Bei meiner Arbeit als Qigonglehrerin schöpfe ich u.a. aus der langjährigen Erfahrung im Tanz, in der Atemarbeit, im Yoga und Stockkampf, sowie kreativen Medien wie Malen, Modellieren und Musizieren. Für die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin habe ich mich entschieden, weil ich im Qigong erleben darf Teil eines grösseren Ganzen zu sein. Durch geduldiges Trainieren der Aufmerksamkeit, und immer wiederkehrendes Tun komme ich in eine Tiefe, wo ich scheinbar nichts mehr machen muss, sondern alles mir zufällt und ich nur noch in Verbindung mit mir und der Mitwelt sein kann.

Die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin schliesse ich im Frühling 2024 ab.



Anna Hunkeler an der Badestelle am Riale di Dunzio



Schlafzimmer im Rustico



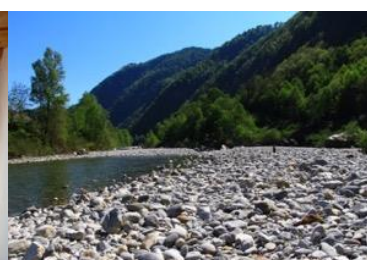
Terrasse



Schlafgalerie im Bewegungsraum



Bewegungsraum



an der Maggia