

«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



## 21.-26. Juli 2024 QIGONG-WOCHE im Tessin mit Anna Hunkeler

Vom Sonntag 21. Juli bis Freitag 26. Juli 2024 bietet Anna Hunkeler in der **Casa Lucciola** im **Vallemaggia**, zum zweiten Mal einen Qigongkurs an.

Die fünf Tage geben einen inspirierenden Einblick ins Qigong und sollen dich als Teilnehmende/n stärken, erfreuen, inspirieren und dazu befähigen, erste Ausdrucksformen und Brokate selbstständig zuhause üben zu können.

In insgesamt 26 Kursstunden arbeiten wir an den **15 Ausdrucksformen und an den 8 Brokaten im Sitzen** nach Professor Jiao Guorui.

Wir werden an ausgewählten Plätzen in der Natur, in den nahen Hügeln, auf verwunschenen Alpen und an einsamen Orten am Wasser (Wanderungen von max. 2h pro Tag, langsames Gehtempo) und im Bewegungsstudio üben. Wir üben in einer Atmosphäre der Entspannung, Stille und grösstmöglicher Natürlichkeit.

Zu den Inhalten 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
- einfache Wanderungen an lauschige Orte in der Umgebung



**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. Bei meiner Arbeit als Qigonglehrerin (Ausbildung bei Urs Zimmerli, dao Qigong Bern) schöpfe ich aus langjähriger Erfahrung im Tanz, der Atemarbeit, Yoga und dem Stockkampf, sowie kreativen Medien wie Malen, Modellieren und Musizieren. Im Qigong darf ich erleben, Teil eines grösseren Ganzen zu sein. Durch geduldiges Trainieren der Aufmerksamkeit und immer wiederkehrendem Tun tauche ich in eine Tiefe ein in der ich Momente des Frei-Seins, des Glücks und der Zugehörigkeit erfahre .

Die **Casa Lucciola**, unsere Oase für die Woche, bietet nicht nur einen wunderschönen Tanzraum, sondern auch eine mediterrane Umgebung, die die Seele berührt. Stilvoll und komfortabel, schafft sie eine freundschaftliche und unkomplizierte Atmosphäre. in der atemberaubenden Landschaft des unteren Maggiatals. Von Hügeln über Alpen und einsamen Badeplätzen entdecken wir den Dialog zwischen Mensch und Natur.

**Übernachtung** Es gibt je vier komfortable Schlafplätze auf der Galerie des Bewegungsraums sowie in zwei offenen Zimmern des Rusticos. Bettwäsche ist vorhanden. Auf Anfrage sind möglicherweise Einzelzimmer/Doppelzimmer in unmittelbarer Nachbarschaft der Casa Lucciola erhältlich. Aufpreis 50.- Zimmer/Tag.

**Umwelt** Wir wollen nicht nur intensive Naturerlebnisse ermöglichen, es ist uns ein grosses Anliegen, die Kurse in der Casa Lucciola nachhaltig zu gestalten. Wir kochen gemeinsam vegetarisch mit vornehmlich lokalen, biologisch angebauten Nahrungsmitteln. Die Anreise geschieht mit dem Zug.

**Anreise:** Sonntag, 21. Juli um ca. 13 Uhr am Bahnhof Verscio. Wanderung nach Dunzio 90 Minuten. Eine Anreise per Auto ist 2024 nicht möglich, da die Bergstrasse nach Dunzio saniert wird.

**Abreise:** Freitag, 26. Juli um 14.30 Uhr in Verscio

**Kosten:** Wir kochen gemeinsam und am Ende putzen wir das Haus selber in ca. 75 Minuten. Auf diese Weise können wir die Kurskosten niedrig halten. Für 26 Kursstunden, Kursunterlagen, Malutensilien, 5 Übernachtungen mit Bettwäsche, inklusive alle Mahlzeiten: CHF 810 bei einer Anmeldung bis zum 12. Mai, danach CHF 860. Die Teilnehmenden erhalten eine Kursbestätigung über 26 Stunden für EMR, Steuern, Weiterbildungs-Nachweis. Nach der Anmeldung bekommst du eine Mail mit allen zusätzlichen Infos ((Angaben zur Überweisung, Anmelde- und Abmeldebedingungen). Die Anmeldung wird verbindlich bei Einzahlung der Kursgebühren.

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



Qigong am lago d'Alzasca



Qigong an der Badestelle am Riale di Dunzio



Schlafzimmer im Rustico



Terrasse Richtung Süden



Schlafgalerie im Bewegungsraum



Bewegungsraum



die Maggia bei Avegno, Foto Michel Casanovas



Qigong an der Maggia