



QIGONG Tage in der Casa Lucciola/Vallemaggia 26. -31. Juli 2025 mit Anna Hunkeler



**Die Arbeit mit dem Qi-Fluss ermöglicht
einen Zugang zu dir selbst,
eine Verbindung zu dem, was dich umgibt,
eine Bewegung, hin zur Erfahrung des Aufgehoben-Seins,
ein Fenster zu Freude, Kraft und Gelassenheit**

Wir werden uns an ausgewählten Plätzen in der Natur, in den nahen Hügeln, auf verwunschenen Alpen, an einsamen Orten am Wasser und im Studio bewegen. Dies unterstützt das Üben nach den Schlüsselpunkten des Qigong: Entspannung, Stille und grösstmögliche Natürlichkeit. (Wanderungen von durchschnittlich 2h pro Tag, ausser einmaliger Sonnenaufgangswanderung von 4h, langsames Gehtempo).

Wir arbeiten mit den 15 Ausdrucksformen nach Prof.Jiao Guorui, Schritt für Schritt, damit dich das Erlebte zuhause und unterwegs weiter begleiten kann:

- 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
- Verfeinern der Vorstellungskraft.
- Der Möglichkeit, dem persönlich Erlebten intuitiv gestalterisch oder schriftlich Ausdruck zu geben



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 Qigong Kursleiterin 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.

Meine 3-jährige Ausbildung zur SGQT-anerkannten Qigongkursleiterin habe ich bei Urs Zimmerli, Dao Qigong Bern, gemacht. Seither bilde ich mich regelmässig weiter.

Kursort: Die Casa Lucciola liegt oberhalb von Aurigeno in der weiten, berückend schönen Landschaft des unteren Maggiatales. Sie bietet neben einem wunderbaren, sakral anmutenden Bewegungsraum, eine stilvolle Küche und Stube mit zusätzlicher Aussenküche auf der grossen Terrasse und gemütlichen Schlafgelegenheiten.

In dieser mediterranen Umgebung, umgeben von Hügeln über Alpen und einsamen Badeplätzen kann die «Welt in uns eindringen» (Philippe Jaccotet).

Infos zum Haus: <https://www.patrickcollaud.ch/casa-lucciola/>

Übernachtung: Es gibt je vier 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: 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: Samstag, 26. Juli, um ca. 13 Uhr am Bahnhof Verscio. Wanderung nach Dunzio 90 Minuten. **Abreise:** Donnerstag, 31. Juli um ca. 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 870 bei einer Anmeldung bis zum 17.Mai, danach CHF 920. 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 // 079 501 86 90



Qigong am Badeplatz in Dunzio



Schlafzimmer im Rustico



Terrasse Richtung Süden



Bewegungsraum



Schlafgalerie im Bewegungsraum



Wanderung nach Capoli, Sommerkurs 2024



Die 15 Ausdrucksformen «Hände wie ziehende Wolken»



Qigong auf der Terrasse: «Reguliere den Atem, beruhige den Geist» und «Trage den Ball nach links und rechts»