

Kommende Kurse und Veranstaltungen

Nach den Herbstferien wird es in Wädenswil und Zürich wieder neue Kurse geben. In Zürich wird es sich um «[Öffnen der Energietore Qigong](#)» und in Wädenswil um einen «[Qigong Basiskurs](#)» handeln und alle Kursdaten sieht man [weiter unten](#). Wer schnuppern möchte, kann sich [hier zur Probestunde](#) anmelden. Bereits Entschlossene können sich [hier zu einem der Angebote](#) anmelden. Weitere Details findest du auf den jeweiligen Anmeldeseiten.

Unser Berufsverband, die Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan (SGQT) organisiert 2026 zwei öffentliche Veranstaltungen. Einerseits handelt es sich um ein Weiterbildungswochenende am 27./28. Juni 2026 sowie um den SGQT-Kulturtag, der am 19. September 2026 in Basel stattfinden wird. Wer mitmachen möchte, findet Details zu diesen Events auf der Webseite der [SGQT](#).

Aktuelle Kurse

Aktuell laufen in Zürich [Qi Gong Basiskurse](#). Diese dauern bis zu den Herbstferien und sind ausgebucht.

In [Wädenswil](#) und in [Zürich](#) finden aktuell auch wieder die beliebten 60+ Qigong Kurse statt. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Vergangene Kurse und Aktivitäten

Am 25. April 2026, von 10:00 bis 12:00, fand auf der Landiwiese ein gut besuchter Welt Taiji und Qigong Tag statt. Insgesamt gab es über die Deutschweiz 14 solche Anlässe. [HIER](#) geht es zum Eventbericht der SGQT-Präsidentin.

Über den Winter fanden in Wädenswil und in Zürich «[Verheiratung von Himmel und Erde Qigong](#)» Kurse statt. Wie üblich war dabei auch Steh-Qigong und die daoistische Ganzkörperatmung ein Thema.

Kurslokale

In Zürich finden die Kurse im [Yoga-Spirit-House](#) an der Steinwiesstrasse 9, 8032 Zürich statt. In Wädenswil sind wir im [Dao-Zentrum](#) an der Seestrasse 151 zu Hause.

Informiert bleiben



Sobald es Schnupperstunden gibt und man sich für neue Kurse anmelden kann, dann informieren wir per E-Mail-Newsletter. Um nichts zu verpassen, abonnierst du am besten unseren Newsletter. So bist du über kommende Kurse informiert und von Zeit zu Zeit erhältst du gratis Praxistipps. Du kannst uns auch auf Facebook und Google My Business folgen, so bleibst du auch informiert.

Kurse für Ferienlager, private Gruppen und Unternehmen

Kurse für Ferienlager, private Gruppen sowie Unternehmungen sind auch möglich. Bei Interesse kannst du einfach Hansruedi kontaktieren, respektive ein E-Mail an hansruedijoerg@qi-gong-zuerich senden oder Telefon 079 356 15 61 anrufen.

Kurskosten und Anmeldung

Ein Abonnement für 10 Lektionen kostet regulär Sfr 350, ein solches ist vier Monate gültig. Wer später während des Kurses eine Rezension abgibt, erhält zwei Kursstunden geschenkt (erwartet wird eine [Google](#) und [Facebook](#) Bewertung sowie ein [Testimonial](#) für die Qi Gong Zürich Webseite). Das Abonnement kann für verschiedene Kurse benutzt werden. Abonnements, die ohne Unterbruch verlängert werden, kosten dann Sfr 300.

Angemeldet ist, wer von Qi Gong Zürich einen Platz bestätigt erhält und das Kursgeld spätestens am ersten Kurstag bezahlt hat. Den Betrag kann man mitbringen, vorher mit Twint auf 079 356 15 61 oder auf IBAN CH69 0839 8066 9464 2210 1 überweisen. Weitere Bestimmungen sind in unseren [Allgemeinen Geschäftsbedingungen \(AGB\)](#) zusammengefasst.

Gut zu wissen ist auch, dass viele Krankenkassen Beiträge an Qi Gong Kurse

ausrichten. Details dazu können [hier](#) nachgelesen werden.

Zürich - Kurstage Mittwochs

Der Abendkurs findet an den unten vermerkten Tagen immer am Mittwoch, von 18:30 - 19:30 im [Übungsraum an der Steinwiesstrasse 9 in Zürich](#) statt (im Yoga-Spirit-House). Während den Schulferien und Feiertagen machen wir Pause.

| | | | | | |
|-----------|---|----|-------|-------|-------|
| Juni | 3 | 10 | 17 | 24 | |
| Juli | 1 | 8 | | | |
| August | | | 19 | 26 | |
| September | 2 | 9 | 16 | 23 | 30(E) |
| Oktober | | | 21(P) | 28(B) | |
| November | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| Dezember | 2 | 9 | 16 | | |
| Januar | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| Februar | 3 | 10 | | | |
| März | 3 | 10 | 17 | 31 | |
| April | 7 | 14 | 21(E) | | |

Legende: (E) Kursende (P) Probestunde (B) Kursbeginn

Zürich - Kurstage Donnerstags

Der Mittagkurs findet an den unten vermerkten Tagen immer am Donnerstag, von 12:30 - 13:30 im [Übungsraum an der Steinwiesstrasse 9 in Zürich](#) statt (im Yoga-Spirit-House). Während den Schulferien und Feiertagen machen wir Pause.

| | | | | |
|-----------|------|----|-------|-------|
| Juni | 4 | 11 | 18 | 25 |
| Juli | 2 | 9 | | |
| August | | | 20 | 27 |
| September | 3 | 10 | 17 | 24 |
| Oktober | 1(E) | | 22(P) | 29(B) |
| November | 5 | 12 | 19 | 26 |
| Dezember | 3 | 10 | 17 | |

| | | | | | |
|---------|---|----|----|-------|----|
| Januar | | 7 | 14 | 21 | 28 |
| Februar | 4 | 11 | | | |
| März | 4 | 11 | 18 | | |
| April | 1 | 8 | 15 | 22(E) | |

Legende: (E) Kursende (P) Probestunde (B) Kursbeginn

Wädenswil - Kurstage Mittwochs

Hier treffen wir uns an den unten vermerkten Tagen, immer am Mittwoch, von 09:00 - 10:00 im [Dao-Zentrum an der Seestrasse 151 in Wädenswil](#). Während den Schulferien und Feiertagen machen wir Pause.

| | | | | | |
|----------|---|----|----|-------|-------|
| Oktober | | | | 21(P) | 28(B) |
| November | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| Dezember | 2 | 9 | 16 | | |
| Januar | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| Februar | 3 | 10 | 17 | | |
| März | | 10 | 17 | | 31 |
| April | | 7 | 14 | 21(E) | |

Legende: (P) Probestunde (B) Kursbeginn (E) Kursende

Übungstipps für grosse Resultate

- Am besten fühlst du dich immer als Anfänger, denn sobald du was zu beherrschen glaubst, bist du nicht mehr offen für neues.
- Finde eine gute Zeit und einen passenden Ort zum Üben, blicke dabei immer in dieselbe Richtung.
- Dein Gefühl wird dir helfen, den idealen Platz zu finden, denn an diesem Ort wirst du dich wohlfühlen.
- Mit der Zeit unterstützt dich dein Übungsort mit gutem Chi, denn durch das Üben verstärken sich auch die Energien um dich herum ([fünf Elemente](#)).
- Die beste Übungszeit ist zwei Stunden vor der Morgendämmerung, denn zu dieser Zeit ist die Umgebung am ruhigsten und das Chi der Hektik vom Vortag hat sich beruhigt. Die ungünstigste Zeit ist die, wo die Sonne am höchsten

steht. Das wichtigste ist aber, überhaupt zu üben, so gesehen spielt die Tageszeit keine Rolle.

- Bleibe beim Üben immer locker, denn oft ist weniger mehr. Arbeite nicht mit Kraft, denn so vermindert sich der Chi-Fluss. Wenn sich der Magen voll anfühlt, hat man genug gegessen. So ist das auch beim Üben, sobald dich das gute Gefühl verlässt, ist zu stoppen.
- Probiere deine Übungen auch mal in der freien Natur aus, denn dort bist du mit den natürlichen Energien besonders gut verbunden. Dabei geht es an einem See oder in den Bergen besonders gut.
- Es empfiehlt sich viel gemeinsames Üben, denn dabei verstärkt man sich gegenseitig den Chi-Fluss und die Sensitivität ist grösser. Es ist also gut, wenn die Kurse regelmässig besucht werden.

Besonders Wichtig

- Mache aus deinem Üben ein tägliches Ritual, es ist besser jeden Tag moderat zu üben, denn unregelmässig und dafür intensiver zu üben bringt nichts.
- Und da ist noch was, die 70 % Regel. Indem man die Übungen nur zu 70 % der maximalen Kapazität macht, wird der Körper nie gestresst. Bei Verletzungen oder im Falle von Krankheiten wird aus den 70 % dann halt vielleicht noch 10 %. Also bitte nichts forcieren, sonst wehrt sich der Körper und die Lust am Leben schwindet oder verlässt dich ganz.
- Weiter ist es auch nützlich, wenn man alle [Erwartungshaltungen](#) an ein Resultat weglässt. Nur so kann sich Körper und Geist öffnen und spüren, was man spürt. Spüren, was man spürt, hat im Daoistischen Qigong einen hohen Stellenwert, den wir wollen nicht mit mentalen Ideen oder Bilder arbeiten.
- Beim Lernen von neuem Material, sei es Qigong oder Tai Chi, ist es weiter wichtig, dass man dem Organismus Zeit zum Aufnehmen gibt. Bevor man einen neuen Kurs in Angriff nimmt, ist es also unter Umständen besser, sich eine Weile mit dem vorher gelernten Material zu beschäftigen.