

易 25  
anni

SGQT  
ASQT

Evento celebrativo  
21/22 giugno 2025

Zentrum Neu-Schönstatt,  
Quarten am Walensee



# Programma

Venerdì, 20.06.25

Possibilità di arrivare il venerdì, eventuali scambi interpersonali / pratica libera

Sabato, 21.06.25

**Ore 07:00 – 07:30**

Facoltativo per chi è già arrivato: wake up davanti alla struttura. A partire dalle 07:30 colazione

**Ore 08:30 – 09:30**

Arrivo / Registrazione

**Ore 09:30 – 09:50**

Saluto di benvenuto / Informazioni / Formazione dei gruppi

**Ore 10:00 – 12:30**

Workshop a scelta:

- **Dall'«antica» Cina ai giorni nostri**, Christoph Ritter
- **Nei Yang Gong: Qi Gong per nutrire l'energia interna secondo Liu Yafei**, dott.ssa Imke Bock-Möbius
- **La piccola circolazione celeste**, Sonja Walpen
- **Stare in piedi come un albero e Qi Gong delle sei armonie**, Jumin Chen
- **Nel curvo cercare il diritto**, Martina Gfeller

MAGGIORI INFORMAZIONI: pagina 4

**Ore 13:00 – 15:00**

Pranzo / Pausa

**Ore 15:00 – 15:10**

Formazione dei gruppi

**Ore 15:15 – 17:45**

Workshop a scelta:

- **Dalla fondamentale forza Peng alle tradizionali routine dello stile Chen**, Barbara e Jaewoo Lee Gehring
- **Qi Gong della colonna vertebrale**, Qi Wang
- **Qi Gong con il piatto, pratica per la salute e allenamento fasciale**, Sören Philippzik
- **Healing Hands Qi Gong tratto dal Qi Gong medico**, Petra Martinet Rusch

MAGGIORI INFORMAZIONI: pagina 5

**Ore 18:30**

Cena

**Ore 20:30**

Dimostrazioni nella sala con palcoscenico:

- **Giocoleria**, Jonas Althaus
- **Il gioco dei 5 animali**, Manuela Tuena e Urs Zimmerli
- **Liu He Ba Fa (Water Style)**, Chris Ritter
- **Guang Ping Yang Taiji**, Petra Martinet Rusch
- **Arma**, Jürg Wiesendanger
- **Taijiquan forma breve**, Marko Nedeljkovic con gruppo di allievi
- **Taijiquan con ventaglio**, Anja Sommerer e Marta Cammarata con gruppo

**Ore 21:45**

Inizio discoteca, dj Roland Brunner e Sören Philipzik

Domenica, 22.06.25

**Ore 07:00 – 07:30**

Facoltativo: wake up davanti alla struttura. A partire dalle 07:30 colazione

**Ore 09:00 – 09:10**

Formazione dei gruppi

**Ore 09:15 – 11:45**

Workshop a scelta:

- **Yi yao dai shou: diventare tutt'uno con l'arma principe?** Jürg Wiesendanger
- **Qi Gong e danza**, Brigitte Ljaskowsky-Egli
- **Ventaglio del drago, pratica a coppie**, Cornelia Gruber
- **Il Qi Gong e le emozioni**, Sabine Gansler
- **Lavoro a coppie: entrare in relazione accuratamente fino al Tui Shou**, Jonas Althaus

MAGGIORI INFORMAZIONI: pagina 6

**Ore 12:00 – 13:30**

Pranzo / Pausa

**Ore 13:30 – 13:50**

Formazione dei gruppi e saluto finale

**Ore 14:00 – 16:30**

Workshop a scelta:

- **Esercizi di rilassamento nel Taijiquan**, dott. Marko Nedeljkovic
- **Tui Shou per donne**, Cathy O'Hare
- **Lavoro mentale, il tesoro del Yiquan**, Samuel Tanner
- **I sei suoni terapeutici**, Manuela Tuena

MAGGIORI INFORMAZIONI: pagina 7

**Luogo:** Zentrum Neu-Schönstatt, Quarten am Walensee, neuschoenstatt.ch

**Costi:** Soci ASQT: CHF 200.–

Ospiti esterni: CHF 300.–

**Sono inclusi:**

- Frequenza di workshop a scelta sabato e domenica.
- Caffè di benvenuto / pause caffè al mattino e al pomeriggio, incluso snack e acqua minerale.
- Sabato: pranzo e cena.
- Domenica: pranzo.
- Bevande analcoliche, birra e vino della casa ai pasti. (Soltanto le bevande dopo il dessert del sabato sera dovranno essere pagate direttamente sul posto.)

**Camere:** pernottamento e colazione a proprie spese. L'offerta sul posto prevede: camere da 2-4 letti presso l'Hotel Zentrum Neu-Schönstatt o camere multiple presso il relativo Familien- und Jugendzentrum. Prenotazione attraverso l'ASQT.

**Iscrizione:** iscrizione entro il 6 giugno 2025 su [sgqt.ch/it/](https://sgqt.ch/it/), il link verrà attivato a fine giugno 2024. Chi desidera prenotare una camera, può farlo utilizzando lo stesso link per l'iscrizione disponibile sul sito web.

**CG / Condizioni di cancellazione:** rimborso gratuito fino a 30 giorni prima dell'evento, rimborso del 20% 10-30 giorni prima dell'evento, rimborso del 10% 3-9 giorni prima dell'evento.



Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan

Association Suisse pour le Qigong et le Taijiquan

Associazione Svizzera per il Qigong e il Taijiquan

## Dettagli dei workshop di sabato mattina:



**Dall'«antica» Cina ai giorni nostri,** Christoph Ritter/wu-shu.ch

Un viaggio tra le caratteristiche dei vari stili (arte marziale / Qi Gong), dal pre-Shaolin allo Shaolin Quan, il Xing Yi, l'Emai Bagua e relativa influenza sul Taiji Chuan (Wudang e stili familiari). Pratiche individuali / Forme brevi con e senza armi. Strumenti, armi e materiali forniti sul posto.



**Nei Yang Gong: Qi Gong per nutrire l'energia interna secondo Liu Yafei,** dott.ssa Imke Bock-Möbius/qigong-shiatsu-radolfzell.de

Esercizi per trasformare muscoli e tendini, per muovere il Qi e per una lunga vita. Attraverso esercizi di livello base e intermedio, acquisiamo familiarità con questa pratica armonica e rinviogente.



**La piccola circolazione celeste,** Sonja Walpen/qigongzeit.ch

«La piccola circolazione celeste» secondo il sistema di insegnamento Qigong Yangsheng

del prof. Jiao Guorui è associata agli esercizi di tranquillità (Jing Gong) e consiste nel guidare il Qi lungo i due meridiani centrali Renmai/Dumai. Ci avviciniamo a questo metodo passo dopo passo in modo accurato ed eseguiamo esercizi in piedi e seduti.



**Stare in piedi come un albero e Qi Gong delle sei armonie,** Jumin Chen/ca1.ch

Il Qi Gong delle sei armonie proviene dalla ricca tradizione del Qi Gong taoista ed è caratterizzato dalla rapida trasmissione della sensazione del Qi. Un esercizio chiave di Qi Gong, Taijiqian e Yiquan è lo Zhan Zhuang, o lo «Stare in piedi come un albero», noto per l'efficacia della sua azione sul corpo e la mente.



**Nel curvo cercare il diritto,** Martina Gfeller/taitschi.ch

Connettere bacino e testa. Cercare il proprio centro con diversi esercizi statici e dinamici (coordinazione motoria). Chi ce li ha, può portare materassino e cuscino.

## Dettagli dei workshop di sabato pomeriggio:



**Dalla fondamentale forza Peng alle tradizionali routine dello stile Chen,** Barbara e Jaewoo Lee Gehring/chentaiji.ch

Con una base solida, si apre la strada alle routine dello stile Chen, con cui impariamo a comprendere le diverse forze (Jin) del Taijiqian. La Peng Jin, in quanto forza fondamentale, è sempre al centro.



**Qi Gong della colonna vertebrale,** Qi Wang/qigong-institut.ch

La colonna vertebrale: un canale dell'energia vitale. Da movimenti delicati seduti, in piedi e sdraiati fino agli esercizi di respirazione: immergiti in pratiche volte a migliorare la flessibilità, sciogliere tensioni e generare un profondo senso di calma interiore.



**Qi Gong con il piatto, pratica per la salute e allenamento fasciale,** Sören Philippzik/qigong-ist-leben.de

L'essenza dell'arte del movimento orientale incontra la moderna scienza dello sport; sviluppo della connessione interiore; utilizzo di

sacchetti come piatti; pratica gioiosa adatta a tutte le età.



**Healing Hands Qi Gong tratto dal Qi Gong medico,** Petra Martinet Rusch/kunstderenergie.ch

Il sistema Healing Hands Qi Gong consente l'esperienza diretta del Qi. Il workshop si compone delle seguenti parti:

- Pulizia del corpo energetico e dispersione del Qi stagnante
- Rimestare il pentolone e coltivare il Qi
- Invio del Qi

## Dettagli dei workshop di domenica mattina:



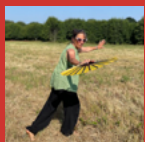
### **Yi yao dai shou: diventare tutt'uno con l'arma principe?** Jörg Wiesendanger/wak.ch

Jian, la spada, è senza dubbio l'arma principe del Taiji. Pratteremo brevi sequenze appartenenti a diversi stili approfondendo le tecniche fondamentali di questa arma. Yi yao dai shou... Le anche guideranno i nostri movimenti.



### **Qi Gong e danza,** Brigitte Ljaskowsky-Egli/qitanzwinterthur.ch

Danza è fluire del Qi in libero movimento. Un incontro ispiratore tra due arti affini.



### **Ventaglio del drago, pratica a coppie,** Cornelia Gruber / taichichuan-cornelia.com

Il ventaglio è un'arma discreta che si nasconde dietro l'aspetto estetico e l'utilità di uno strumento solo apparentemente innocente. Scopriamo i suoi utilizzi in una pratica a due.



### **Il Qi Gong e le emozioni,** Sabine Gansler/gansler.ch

Quale importanza hanno le emozioni e le sensazioni nella pratica del Qi Gong? In ogni caso rappresentano sempre uno degli aspetti Yin. Liberare l'accesso ai sentimenti repressi in modo mirato, con determinazione ma anche delicatezza, è un'arte considerata molto importante dagli antichi taoisti. DAO DE: la via della trasformazione verso la virtù attraverso la purificazione delle emozioni.

Presentazione teorica / Pratica.



### **Lavoro a coppie: entrare in relazione accuratamente fino al Tui Shou,** Jonas Althaus / raumfuertaichi.ch

Vivere consapevolmente il processo dell'entrare in contatto, dando spazio agli aspetti che comporta. Sperimentiamo la tematica dell'entrare in relazione con diversi esercizi fino al Tui Shou.

## Dettagli dei workshop di domenica pomeriggio:



### **Esercizi di rilassamento nel Taijiquan,** dott. Marko Nedeljkovic / space2be.ch

Dopo gli esercizi di riscaldamento preparatori verranno presentati ed eseguiti insieme i cinque esercizi di rilassamento secondo Huang Xingxian (Song Shen Wu Fa, 松身五法).



### **Tui Shou per donne,** Cathy O'Hare

Indicato per le donne che amano praticare il Tui Shou, ma anche per le principianti. Cerchiamo possibilità per compiere il nostro cammino nel Tui Shou, con stabilità, rilassamento, flessibilità, reattività e scarso uso della forza.



### **Il lavoro mentale, il tesoro del Yiquan,** Samuel Tanner / yiquan-luzern.ch

Il ricco mondo delle pratiche mentali del Yiquan, il cui lavoro con lo Yi (immaginazione) è unico tra le arti marziali. Il lavoro con lo Yi può essere integrato alla perfezione nella vita quotidiana o in altre arti.



### **I sei suoni terapeutici,** Manuela Tuena / qigong-kraft.ch

«Tutto è vibrazione». Ci immergiamo nel mondo delle vibrazioni e delle loro risonanze. La relazione dei suoni con le fasi di trasformazione consente una pratica completa e a più livelli.