

**Français et italien voir ci-dessous**  
**Francese e italiano vedi sotto**

Schweizerische Gesellschaft  
für Qigong und Taijiquan

Association Suisse  
pour le Qigong et le Taijiquan

Associazione Svizzera  
per il Qigong e il Taijiquan



## Programm SGQT-Weiterbildungswochenende mit Tobias Puntke

**Datum:** 27./28. Juni 2026

**Ort:** Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

**Kurszeiten:** Samstag: 09.30 – 12.30 Uhr / 14.00 – 17.00 Uhr

Sonntag: 09.30 – 12.30 Uhr / 14.00 – 16.00 Uhr

**Thema Samstag:** **Methoden und Konzepte des Neidan Gong der daoistischen Drachentorschule**  
Neidan Gong – das traditionelle Kultivierungssystem der Mönche der daoistischen Drachentorschule. In fünf Stufen lehrt das Neidan Gong von den unverzichtbaren körperlichen Grundlagen über das Training von Essenz, Qi und Shen bis hin zur Kultivierung des Dao alle Stufen der inneren Entwicklung. Seine Methoden sind dementsprechend vielfältig und umfassen viele Aspekte, die sonst kaum bekannt sind – wie zum Beispiel die Schulung des Herzens durch eine heilsame ethische Ausrichtung im Leben.

Die Teilnehmenden lernen nicht nur die Stufen der traditionellen daoistischen Kultivierung kennen und können ihre eigenen Übungen diesbezüglich einordnen, sondern bekommen auch einen Einblick in verschiedenste Methoden des Neidan Gong. Dazu gehören – neben Meditation, Herzensschulung und Atemschulung – auch die Wissenschaft des richtigen körperlichen Trainings als Grundlage des inneren Kultivierungsweges.

**Thema** **Qigong und Depression – Praxisorientierter Umgang mit einem häufigen**

**Sonntagmorgen:** **Thema im Unterricht**

In diesem praxisnahen Seminarblock wird ein fundierter Blick auf das Thema Depression aus der Perspektive des Qigong und der daoistischen Philosophie geworfen. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung einfacher, praxisbewährter Übungen, die sich im Unterricht gut anleiten lassen und sich als besonders hilfreich bei depressiven Verstimmungen erwiesen haben. Dabei wird stets berücksichtigt, welche Übungen stabilisierend und ressourcenstärkend wirken, und wo bei bestimmten Symptomen Vorsicht geboten ist. Wo kann Qigong helfen? Wie können Qigong-Lehrende im eigenen Unterricht einen sicheren Rahmen bieten, ohne über ihre Rolle hinauszugehen?

Übungen aus dem evidenzbasierten Programm „Body, Breath and Mind bei Depression“, von Tobias Puntke / Prof. Dr. Johannes Michalak (Universität Witten/Herdecke). Das Programm integriert daoistische Übungsansätze mit modernen psychotherapeutischen Methoden, wissenschaftlich evaluiert – mit klaren positiven Ergebnissen.

**Thema** Ein besonderes Highlight ist der Block zum **meditativen Teeweg - Chadao des**

**Sonntagnachmittag:** **Neidan Gong.**  
In schlichter Form lädt uns dieser stille, tiefgründige Weg dazu ein, die Essenz daoistischer Praxis in einer einfachen Handlung – dem Teetrinken – zu erfahren, in Verbindung mit speziellen Atemmethoden und Meditationstechniken. Für die Teilnahme reicht eine Tasse, ein Sieb und ein guter, naturbelassener Tee – heisses Wasser stellen wir zur Verfügung.

**Dozent:** **Tobias Puntke M.A.**

Sportwissenschaftler / TaijiDao und Neidan Qi Gong Lehrer und Ausbilder  
Pater-Kolbe-Str. 41 - 48163 Münster - Germany

[www.TobiasPuntke.com](http://www.TobiasPuntke.com) / <https://www.youtube.com/@tobiaspuntke>

## Programme week-end de formation continue ASQT avec Tobias Puntke

<b>Date:</b>	<b>27/28 juin 2026</b>
<b>Lieu:</b>	Paroisse de Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zurich
<b>Horaires:</b>	Samedi: 09.30 – 12.30 heures / 14.00 – 17.00 heures Dimanche: 09.30 – 12.30 heures / 14.00 – 16.00 heures
<b>Thème Samedi:</b>	<b>Méthodes et concepts du Neidan Gong de l'école taoïste de la Porte du Dragon</b> Neidan Gong – le système de cultivation traditionnel des moines de l'école taoïste de la Porte du Dragon. En cinq étapes, le Neidan Gong enseigne toutes les étapes du développement intérieur, depuis les bases physiques indispensables jusqu'à la cultivation du Dao, en passant par l'entraînement de l'essence, du Qi et du Shen. Ses méthodes sont donc variées et couvrent de nombreux aspects peu connus, tels que l'entraînement du cœur par une orientation éthique salutaire dans la vie. Les participants apprennent non seulement à connaître les étapes de la cultivation taoïste traditionnelle et à classer leurs propres exercices à cet égard, mais ils acquièrent également un aperçu des différentes méthodes du Neidan Gong. Outre la méditation, l'entraînement du cœur et l'entraînement respiratoire, cela comprend également la science de l'entraînement physique correct comme base du chemin de la cultivation intérieure.
<b>Thème Dimanche matin:</b>	<b>Qigong et dépression – Approche pratique d'un thème récurrent dans l'enseignement</b> Ce module de séminaires axé sur la pratique offre un regard approfondi sur le thème de la dépression du point de vue du qigong et de la philosophie taoïste. Il se concentre sur l'enseignement d'exercices simples et éprouvés, faciles à enseigner en cours et qui se sont avérés particulièrement utiles en cas de dépression. Il tient toujours compte des exercices qui ont un effet stabilisateur et renforcent les ressources, et des cas où la prudence est de mise en présence de certains symptômes. Dans quels cas le qigong peut-il aider ? Comment les professeurs de qigong peuvent-ils offrir un cadre sûr dans leurs propres cours sans outrepasser leur rôle ? Exercices tirés du programme fondé sur des preuves « Body, Breath and Mind bei Depression » (Corps, respiration et esprit en cas de dépression), de Tobias Puntke / Prof. Dr Johannes Michalak (Université de Witten/Herdecke). Le programme intègre des approches d'exercices taoïstes à des méthodes psychothérapeutiques modernes, évaluées scientifiquement, avec des résultats clairement positifs.
<b>Thème Dimanche après-midi:</b>	Le bloc consacré à la <b>voie méditative du thé - Chadao du Neidan Gong</b> - constitue un moment fort particulier. Sous une forme simple, cette voie silencieuse et profonde nous invite à découvrir l'essence de la pratique taoïste à travers un geste simple - boire du thé - associé à des méthodes de respiration et des techniques de méditation spécifiques. Pour participer, il suffit d'apporter une tasse, une passoire et un bon thé naturel – nous fournissons l'eau chaude.
<b>Enseignant:</b>	<b>Tobias Puntke M.A.</b> Scientifique du sport / Professeur et formateur de TaijiDao et Neidan Qi Gong Pater-Kolbe-Str. 41 - 48163 Münster - Allemagne <a href="http://www.TobiasPuntke.com">www.TobiasPuntke.com</a> / <a href="https://www.youtube.com/@tobiaspuntke">https://www.youtube.com/@tobiaspuntke</a>

## Programma weekend di formazione continua ASQT con Tobias Puntke

<b>Data:</b>	<b>27/28 giugno 2026</b>
<b>Luogo:</b>	Parrocchia di Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zurigo
<b>Orari:</b>	Sabato: 09.30 – 12.30 / 14.00 – 17.00 Domenica: 09.30 – 12.30 / 14.00 – 16.00
<b>Tema Sabato:</b>	<b>Metodi e concetti del Neidan Gong della scuola taoista della Porta del Drago</b> Neidan Gong – il sistema di coltivazione tradizionale dei monaci della scuola taoista della Porta del Drago. In cinque fasi, il Neidan Gong insegna tutte le tappe dello sviluppo interiore, dalle basi fisiche indispensabili alla coltivazione del Dao, passando per l'allenamento dell'essenza, del Qi e dello Shen. I suoi metodi sono quindi vari e coprono molti aspetti poco conosciuti, come l'allenamento del cuore attraverso un orientamento etico salutare nella vita. I partecipanti non solo imparano a conoscere le fasi della coltivazione taoista tradizionale e a classificare i propri esercizi in tal senso, ma acquisiscono anche una panoramica dei diversi metodi del Neidan Gong. Oltre alla meditazione, all'allenamento del cuore e all'allenamento respiratorio, ciò comprende anche la scienza del corretto allenamento fisico come base del percorso di coltivazione interiore.
<b>Tema Domenica mattina:</b>	<b>Qigong e depressione – Approccio pratico a un tema ricorrente nell'insegnamento</b> Questo modulo seminariale incentrato sulla pratica offre uno sguardo approfondito sul tema della depressione dal punto di vista del qigong e della filosofia taoista. Si concentra sull'insegnamento di esercizi semplici e collaudati, facili da insegnare in classe e che si sono dimostrati particolarmente utili in caso di depressione. Tiene sempre conto degli esercizi che hanno un effetto stabilizzante e rafforzano le risorse, nonché dei casi in cui è necessaria cautela in presenza di determinati sintomi. In quali casi il qigong può essere d'aiuto? Come possono gli insegnanti di qigong offrire un ambiente sicuro nelle loro lezioni senza oltrepassare il loro ruolo? Esercizi tratti dal programma basato su prove scientifiche “Body, Breath and Mind bei Depression” (Corpo, respiro e mente in caso di depressione), di Tobias Puntke / Prof. Dr Johannes Michalak (Università di Witten/Herdecke). Il programma integra approcci di esercizi taoisti con metodi psicoterapeutici moderni, valutati scientificamente, con risultati chiaramente positivi.
<b>Tema Domenica pomeriggio:</b>	Il blocco dedicato al <b>percorso meditativo del tè - Chadao del Neidan Gong</b> - costituisce un momento particolarmente significativo. In una forma semplice, questo percorso silenzioso e profondo ci invita a scoprire l'essenza della pratica taoista attraverso un gesto semplice - bere il tè - associato a metodi di respirazione e tecniche di meditazione specifici. Per partecipare è sufficiente portare una tazza, un colino e un buon tè naturale - noi forniamo l'acqua calda.
<b>Docente:</b>	<b>Tobias Puntke M.A.</b> Scienziato dello sport / Insegnante e formatore di TaijiDao e Neidan Qi Gong Pater-Kolbe-Str. 41 - 48163 Münster - Germania <a href="http://www.TobiasPuntke.com">www.TobiasPuntke.com</a> / <a href="https://www.youtube.com/@tobiaspuntke">https://www.youtube.com/@tobiaspuntke</a>