



**Shambalah Tai Ji Do**

**Ausbildung 2026 – 2028**

**mit Annette Kaiser**

## **Shambalah Tai Ji Do Ausbildung**

Tai Ji ist in tiefstem Verständnis Meditation in Bewegung, die den Menschen in all seinen Aspekten des Seins und Werdens umfasst. Es vermag Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, was in der heutigen Zeit von grosser Bedeutung ist.

Die Tai Ji und Qigong-Formen sind ursprünglich aus Naturbeobachtungen vor mehr als 2000 Jahren in China entwickelt worden. Sie basieren auf einem tiefen Wissen, das grundlegende energetische und kosmische Lebensprinzipien spiegelt.

Während der Shambalah Tai Ji Do Ausbildung werden die Tai Ji- und Qigong Formen Schritt für Schritt erlernt, geübt und integriert als Teil eines Ganzwerdungsprozesses, der durch Zeiten der Stille, Kontemplation, „Arbeiten“ in der Natur u.a. ergänzt wird.

Die hier beschriebene Ausbildung kann als eine Art „Schulung“ im Bereich Tai Ji und Qigong betrachtet werden, die zugleich ent-bildet im Sinne von innerem Leerwerden, so dass das ganze Mensch-Sein von Augenblick zu Augenblick aus der Stille dynamisch zu fliessen beginnt. So geht es in dieser speziellen Shambalah Tai Ji Do Ausbildung nebst dem Erkennen bestimmter Tai Ji und Qigong Formen gleichzeitig um das Kultivieren bewussten Mensch-Seins. Im tiefsten Verständnis führt der Weg des Shambalah Tai Ji Do bis zum Tao.

## **Shambalah Tai Ji Do Ausbildungskonzept**

### **Ausbildungsdauer**

Die Ausbildung beginnt am 5. Mai 2026 und endet am 26. März 2028. Es sind insgesamt sieben Einheiten von 5 bis 6 Tagen, welche in der Schweiz stattfinden.

### **Voraussetzungen**

Die Shambalah Tai Ji Do Ausbildung ist für Menschen konzipiert, die einerseits nach Abschluss der 7 Einheiten selbst Tai Ji unterrichten möchten. Andererseits richtet sich diese Ausbildung an Menschen, die sich tiefgreifend auf diese Art von Tai Ji und Qigong, d.h. deren Formen, Lehren und essenziellem Hintergrundwissen als persönlichen Transformationsprozess einlassen möchten.

### **Übersicht über die Ausbildungsinhalte**

#### **Tai Ji Formen**

Wu Hsing Form  
1.– 5. Kreis

#### **Qigong Formen**

Acht sitzende Brokat-Übungen  
18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong

#### **Weitere Inhalte**

Spezifische Shambalah Grundhaltungen  
Atemlehre  
Energiearbeit  
Haltungs- und Bewegungsprinzipien  
Partnerübungen  
Entspannungssequenzen  
Kommunikation

#### **Hintergrundwissen**

Anleitung zur Kontemplation und Stille  
Chinesische Philosophie  
Texte und Literaturstudien aus dem Taoismus, Buddhismus, Sufismus, Advaita u.a.

#### **Essenz**

Bewusstes Mensch-Sein

## **Das Programm im Detail**

### ***Einheit 1: Hier und Jetzt***

- Die 18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong (1. Teil)
- Wu Hsing Form (Form der 5 Elemente)
- 1. Kreis
- Grundlagen der chinesischen Philosophie

Zeit: 5. – 10. Mai 2026

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

### ***Einheit 2: Das Erkennen von Licht und Schatten***

- Wiederholung und Korrektur der Formen und Inhalte der vorangehenden Einheit (jeweils auch in den folgenden Einheiten)
- Die 18 Ausdrucksformen des Tai Ji Qigong (2. Teil)
- 2. Kreis
- Die Symbolsprache im Tai Ji
- Yin und Yang Prinzip

Zeit: 21. – 26. Juli 2026

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

### ***Einheit 3: Die eigene Kraft entfalten***

- 3. Kreis
- Die 8 sitzenden Brokat-Übungen
- Haltungs- und Bewegungsprinzipien (TAO YOGA)
- „Mind“ – das wilde Pferd zügeln

Zeit: 17. – 22. November 2026

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

### ***Einheit 4: Die acht Seelenvermögen***

- 4. Kreis
- Der Atem
- Einführung in das I Ging, die acht Triagramme
- Das Wu Wei Prinzip
- Universelle Gesetze erkennen

Zeit: 20. – 25. April 2027

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

### ***Einheit 5: Das Herz der Herzen***

- 5. Kreis
- Die innere Alchemie
- Das Wesentliche im Leben
- Spiegel und Spiegelbild

Zeit: 20. – 25. Juli 2027

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

### ***Einheit 6: Der universale Mensch***

- Vertiefung aller Tai Ji- und Qi Gong Formen
- Unterrichten lernen
- Spielerische Energiearbeit
- Authentisch Sein
- Ethik

Zeit: 23. – 28. November 2027

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

### ***Einheit 7: Ein Tanz im Nichts***

- Supervisionsarbeit
- Den „Diamanten“ schleifen
- Abschlussarbeiten im Geiste von Shambalah
- Niemand geht nirgendwo hin

Zeit: 21. – 26. März 2028

Ort: Villa Unspunnen, Schweiz

## **Erläuterungen zum Konzept**

Die Formen werden grundsätzlich in den Ausbildungseinheiten vermittelt, geübt und korrigiert. Nach Abschluss der Ausbildung werden nach Möglichkeit bei eigener Lehrtätigkeit Supervisionen durchgeführt. Da prozessorientiert gearbeitet wird, sind Änderungen im Programm vorbehalten.

## **Leitung**

Der Hauptunterricht wird von **Annette Kaiser** konzipiert und gestaltet. Sie begann 1980 bei Chungliang Ai Huang Tai Ji zu praktizieren. Weitere LehrerInnen waren Prof. Guorui (chinesischer Qigong Meister), Dr. Gisela Hildenbrand (Qigong), Dr. Tong (vietnamesischer Arzt, Mönch und Qigong Meister; Yangform) und Dr. Wen (chinesischer Arzt und Qigong Meister; Schwertform). Seit 1987 unterrichtet Annette Kaiser Tai Ji in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland. Sie gründete anfangs der 90er-Jahre die Tai Ji Schule „Tai Ji Do“, wo sie einen eigenen Unterrichtsstil sowie gewisse Tai Ji Formen (5.Kreis, Drachenform) entwickelte. Seit 40 Jahren bildet sie Tai Ji LehrerInnen in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland aus.

## **Assistenz**

**Zora Berweger** kam durch Annette Kaiser schon in frühester Kindheit passiv mit dem Tai Ji in Berührung. Nach langjähriger Tanzerfahrung im Flamenco absolvierte sie dann 2023 die Ausbildung als Tai Ji – Qigong Lehrerin bei Annette. Sie liebt es, durch die Bewegungen des Tai Ji die kosmischen Lebensprinzipien bewusst nachzuempfinden. Ferner ist sie als vielseitige Energiearbeiterin in Form von multidimensionaler Co-Creation wie auch als bildende Künstlerin tätig.

## **Themenspezifische Vertiefungen**

**Anne Christine Neubacher** ist langjährige Tai Ji Do Lehrerin, Erwachsenenbildnerin und Dialogbegleiterin. Sie hat in 6 Tai Ji Do Ausbildungen von Annette Kaiser mitgewirkt und wird prozessorientiert an zwei Nachmittagen mit ihrem umfangreichen Hintergrundwissen zur Shambalah Tai Ji Do Ausbildung beitragen.

Die traditionell chinesische Auffassung von Heilung und deren Wirkungsweise auf den Körper begleiten und faszinieren **Stephanie Berweger** schon seit ihrer Jugend. Nachdem sie selbst Teilnehmende der letzten Ausbildung zur Tai Ji Qi Gong Lehrerin bei Annette war, freut sie sich nun, ihr Wissen anlässlich dieser Ausbildung zu teilen. Stephanie Berweger arbeitet und lebt mit ihrer Familie in der Villa Unspunnen.

## **Abschluss**

Alle, welche die Ausbildung vollständig besuchen und später selbst zu unterrichten wünschen, werden zum Abschluss eine Diplomarbeit mit einem didaktischen Teil schreiben. Zudem gibt es eine praktische Abschlussprüfung in der 7. Einheit. Es wird ein Diplom ausgestellt.

## **Kosten**

CHF 150.- pro Ausbildungstag  
(Ermässigung auf Anfrage möglich)

## **Anzahl TeilnehmerInnen**

Die Ausbildungsgruppe beschränkt sich auf 30 TeilnehmerInnen.

## **Anmeldung**

Zora Berweger nimmt gerne die schriftlichen Anmeldungen für die Ausbildung entgegen ([zoraberweger@gmail.com](mailto:zoraberweger@gmail.com)) und gibt, nach bestätigter Anmeldung, weitere organisatorische Hinweise. Der Anmeldung sind ein kurzer Lebenslauf und ein paar Erläuterungen über die persönlichen Beweggründe zur Teilnahme an der Ausbildung beizulegen.

Nach bestätigter Anmeldung bitten wir um entsprechende Zimmerreservation in der Villa Unspunnen ([info@goldenerwind.ch](mailto:info@goldenerwind.ch)).

Die Anmeldefrist für die Ausbildung ist der 30. November 2025.

Annette Kaiser  
Villa Unspunnen AG  
Oberdorfweg 7  
CH-3812 Wilderswil

Tel.: +41 (0)33 821 04 44

[info@goldenerwind.ch](mailto:info@goldenerwind.ch)  
[www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)