

Betreff: Newsletter Wolkenhände - Mit Qigong durchs Jahr

Von: Gerold Gerber <info@wolken-haende.de>

Datum: 09.06.2016 12:51

An: gerold.gerber@web.de

[Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die Webversion.](#)



**Beim Qigong gibt es nichts zu erreichen.
Fangen wir damit an.**

Hallo Gerold,

herzlich willkommen zu meinem Sommer-Newsletter. Was erwartet Dich?

1. Schweizer Gütesiegel EMfit
2. Bericht über unsere Ostsee-Reise im Mai
3. Seminare im Kloster Hegne und im Schwarzwald
4. Sommer-Qigong im Freien
5. Reise nach Sizilien im Oktober
6. VHS - Ausblick Herbstprogramm

Ich hoffe, Euch geht es gut und wir sehen uns bei der einen oder anderen Gelegenheit zum gemeinsamen Üben.

*Bitte lassen Sie es mich wissen,
wenn Sie diesen Newsletter nicht erhalten haben.*

(frei nach Dorothy Parker)

1. Schweizer Gütesiegel EMfit



Seit Mai entspricht mein Qigong-Angebot nicht nur der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) in Deutschland, sondern auch den anspruchsvollen Kriterien des Schweizer Qualitätslabels EMfit. Dieses Label ist eine Dienstleistung für Kursleiter, Versicherer (z.B. Helsana) und v.a. Kursteilnehmer, die den Standards vertrauen und von der teilweisen Kostenerstattung profitieren. Hier könnt Ihr Euch bei Interesse weiter informieren: <http://www.emfit.ch/>

2. Bernstein, Sanddorn, Hühnergötter - Bericht von der Ostsee



Unsere Reise im Mai 2016 auf die autofreie Künstler- und Naturinsel Hiddensee bei Rügen übertraf alle Erwartungen. Die kleine Pension zur Post in Kloster bot ideale Bedingungen. Wir wohnten in Doppelzimmern, zumeist zur Einzelbelegung, mit Blick auf den Garten oder sogar auf die Ostsee. Ein lauschiger Garten mit Terrasse war zu unserer freien Verfügung. Ebenso wie ein großer Übungsraum, den wir aber kaum benötigten, denn meistens konnten wir Qigong im Garten oder am Meer üben. Sechs Tage an der frischen Luft, untermalt von Vogelgezwitscher und Meeresrauschen, lassen automatisch Wohlgefühle aufkommen. Nur wenige Schritte von der Pension entfernt gibt es ein reiches kulturelles und kulinarisches Angebot, das wir ausgiebig nutzten. Ob Führung im Gerhart-Hauptmann-Haus, Besuch des Puppentheaters oder ein Gang über den verwunschenen Inselfriedhof mit meterhohen Fliederbüschen – für jeden Geschmack war etwas dabei.

Auch die Natur auf Hiddensee zeigte sich von ihrer besten Seite mit blühendem Ginster, farbigem Flieder und duftenden Heckenrosen. Eine Ausfahrt mit dem Fahrrad zur Südspitze der Insel, eine Bootstour durch den Bodden, lange Strandspaziergänge, eine Wanderung durch Wiesen und Wälder zum Leuchtturm oder ein erfrischendes Bad in der Ostsee bei 15°C – kaum ein Wunsch blieb offen. Zur lieben Gewohnheit wurde uns der tägliche Besuch eines der Cafés bei gutem Kaffee und leckerem Blechkuchen mit frischer Sahne. Abends saßen wir noch zusammen und meditierten, sahen einen Film über TCM, sangen, tanzten und quatschten. Die Gruppe verstand sich gut, was nicht selbstverständlich ist. Und so reisten wir dankbar und erfüllt wieder gen Süden, nach ein paar weiteren Tagen in Stralsund, Berlin oder Hamburg.

3. Die Zählung der Affen - Seminar-Programm im Sommer



Stilles Qigong am Bodensee

Hotel St. Elisabeth beim Kloster Hegne 16.-17. Juli 2016

Das Intensiv-Seminar zur Gesundheitsprävention für 6-12 TeilnehmerInnen findet zusammen mit meiner Kollegin Gina Schad aus der Schweiz statt. Wir üben Stilles Qigong für ein kräftiges Herz und einen ruhigen Geist, aufgelockert durch Bewegtes Qigong.

Das dem Kloster angeschlossene weltoffene Tagungshotel St. Elisabeth mit Seeblick bietet ideale Bedingungen, um sich zu sammeln und neue Kraft zu schöpfen. Wir üben in außerordentlich schönen Seminarräumen oder auch mal auf dem hoteleigenen Seegrundstück. Das freundliche und umsichtige Personal und die regionale Küche heben sich deutlich von anderen Tagungsorten am See mit vergleichbaren Preisen ab.

Zeitlicher Ablauf

Samstag 9-12, 14-16 Uhr, Sonntag 9-12 Uhr. Ende nach dem Mittagsbuffet gegen 14 Uhr.

Teilnahmegebühr € 190 Euro gesamt, für Unterricht (€ 100) und 2 x Tagungspauschale à € 45 für Räumlichkeiten, Mittagsbuffet und Pausenverpflegung.

Anmeldung zum Seminar bitte bei mir. Optional Übernachtung bitte direkt im Hotel buchen.

Akupressur & Qigong im Schwarzwald

Landgasthof Hirsch in Altensteig 24.-26. Juli 2016

Nach dem tollen TCM-Seminar im Frühjahr mit Shenfang Kong aus Shanghai im Kloster Hegne kommt hier das vielfach nachgefragte Folgeseminar im Schwarzwald. Shenfang spricht nicht nur ausgezeichnet Deutsch, sondern versteht es auch, die Traditionelle Chinesische Medizin fesselnd zu vermitteln und dabei auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Dieses Mal widmen wir uns vor allem der Akupressur. Zur Auflockerung gibt es Qigong-Übungen unter meiner Anleitung.



Für nur 280 € bieten wir Dir 8 Stunden Unterricht von zwei Dozenten (€ 100) sowie 2 x Übernachtung,

Verpflegung und Räumlichkeiten (€ 180). Zusätzlich genießen wir die Gastfreundschaft unserer Wirtin Sybille, die als Teilnehmerin des Seminars in Hegne so begeistert war, dass sie uns nun zu sich in den Schwarzwald einlädt.

Anreise: Sonntag 18 Uhr // Abreise: Dienstag gegen 14 Uhr.

Anmeldung zum Seminar bitte bei mir. Hier ist der Link zum Hirschen: <http://www.hirsch-altensteig.de/>



La o z i & Q i g o n g

Hotel St. Elisabeth beim Kloster Hegne 24.-25. September 2016

In diesem Intensiv-Seminar zur Gesundheitsprävention für 6-12 TeilnehmerInnen üben wir nicht nur eine Qigong-Form, sondern erkunden auch die daoistischen Hintergründe dieser sanften Bewegungskunst.

Zeitlicher Ablauf

Samstag 9-12, 14-16 Uhr, Sonntag 9-12 Uhr. Ende nach dem Mittagsbuffet gegen 14 Uhr.

Teilnahmegebühr € 190 Euro gesamt, für Unterricht (€ 100) und 2 x Tagungspauschale à € 45 für Räumlichkeiten, Mittagsbuffet und Pausenverpflegung.

Anmeldung zum Seminar bitte bei mir. Optional Übernachtung bitte direkt im Hotel buchen.

4. Sommer-Qigong im Freien



Qigong-Wandern am M i n d e l s e e

2 Termine: 9. Juni 2016 (heute!!) und 14. Juli 2016

Do 18-20 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Mindelsee, Markelfingen

Kosten: € 10 / Erwachsener

Qigong in A l l e n s b a c h

10 Termine vom 2. August bis 2. September

Di und Fr 19-20 Uhr

Treffpunkt: Kneipp-Becken im Seegarten

Bezahlt vom Tourismusbüro Allensbach

5. Auch wir in Arkadien! Qigong auf Sizilien 1.-8. Oktober 2016





Wir wohnen im [Villaggio Baiadoro](#), Mongerbino, 15 km östlich von Palermo, mit traumhaftem Ausblick über den Golf von Palermo. Jeder Teilnehmer hat ein Zimmer mit Bad in einem Ferienhäuschen, mit Küche zu zweit oder dritt. Der Kiesstrand und das Fischerdörfchen Aspra sind zu Fuß erreichbar. Qigong-Unterricht ist vormittags von 9 bis 12 Uhr, abends gibt es optional eine Stunde Programm. Es bleibt genügend Zeit für eigene Unternehmungen. In unmittelbarer Umgebung gibt es zahlreiche Möglichkeiten: Palermo, Normannenstadt Monreale, antikes Solunto, Wanderungen usw.

Kosten pro Person (ohne Gewähr): für Unterkunft € 200, Qigong € 150, Flug € 150.

Die Reise ist selbst zu buchen, den Flug am besten bei Ryanair oder Lufthansa, die Unterkunft bei Thomas Grüßner (deutsch), info@solemar-sicilia.it, Tel. +39 091955561 oder +39 3387372833.

6. VHS Konstanz-Singen - Ausblick auf das Herbstprogramm



Aller Voraussicht nach werde ich auch im Herbst wieder VHS-Kurse anbieten.

Die Kurse wären wieder in Allensbach-Hegne, Konstanz-Litzelstetten und Singen und würden ab 17. Oktober 2016 starten (8 Termine bis Weihnachten).

Nun wünsche ich Dir alles Gute und einen affig heißen Sommer!

Zusätzliche Infos findest Du auf meiner [Internetseite](#) oder bei [Facebook](#).

Wolkenhände - Qigong am Bodensee Feldstraße 6/1 78315 Radolfzell am Bodensee Deutschland
[Newsletter abbestellen](#)