

Betreff: [TEST] Wolkenhände - Newsletter Dezember 2017

Von: <gerold.gerber@web.de>

Datum: 19.12.2017 23:47

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 Qigong-Freund/in,

warum machst Du es Dir nicht die Tage mal bequem und begleitest mich in aller Ruhe mit einer Tasse Tee oder Glühwein durch meinen **Newsletter zum Jahreswechsel 2017/18**.

Solltest Du keine Zeit zum Lesen haben, bedanke ich mich mal eben kurz bei Dir und wünsche Dir und Deinen Lieben **Frohe Weihnachten und einen Guten Rutsch!**

*//**Solltest Du kein Interesse (mehr) an meinem Qigong-Newsletter haben, bitte ich Dich, ganz unten den Link anzuklicken und Dich auszutragen. Ich bin Dir überhaupt nicht böse.**//*

Übersicht:

1. [Ein paar besinnliche Worte zum Jahreswechsel](#)
2. [Meine Qigong-Angebote Januar - Mai 2018](#)
3. [Qigong auf Sizilien // Qigong in Sicilia](#)
4. [Zwei Buchtipps zum guten Ende.](#)

Hier ist der Link zu meiner ständig aktualisierten **Internetseite** www.wolken-haende.de.

1. Ein paar besinnliche Worte zum Jahreswechsel

Am 21. Dezember um 17:28 Uhr ist **Wintersonnenwende**. Die Tage werden länger. Ein guter

Zeitpunkt, um innezuhalten, nachzudenken und Pläne zu schmieden. Was mich angeht: Vieles lief 2017 gut in meinem Unternehmen *Wolkenhände - Qigong am Bodensee*, manches lief nicht so gut, einiges kam anders als erwartet. Gutes und Schlechtes, Lustiges und Trauriges, Nerviges und Erhebendes - das ist das Leben. Insgesamt überwog das Schöne. So möge es auch 2018 sein.

Im letzten Jahr durfte ich wieder mit zahlreichen Menschen an unterschiedlichen Orten Qigong üben, als Schüler sowie als Lehrer. Ich besuchte **Weiterbildungen** bei Sören Philipzik (Herz-Qigong), Ulla Bremer und Liu Yafei (Nei Yang Gong), Dieter Mayer (Power Response) und Robert Schleip (Faszien), bei denen ich mich aus tiefem Herzen bedanke für ihre beispielgebende Kompetenz und Geduld. Neu war für mich unter anderem, dass die Elite des Weltfußballs Qigong übt, und dass es dabei vor allem auf die Genauigkeit und Langsamkeit der Bewegung ankommt.

Herzlich bedanken möchte ich mich auch - neben den Teilnehmern meiner Kurse - bei allen Personen, die meine Qigong-Angebote so freundlich und hilfsbereit ermöglichen und in allen möglichen Bereichen unterstützen. DANKE!



Immer mehr faszinieren mich beim Qigong die Themen Stille, Langeweile und Wiederholung, das geduldige Aushalten derselben, die Probleme, die wir dabei haben, vor allem aber der immense Genuss, den wir daraus zu ziehen vermögen. Otto Friedrich Bollnows schlaues Büchlein *Vom Geist des Übens* (1978), in dem er **Üben** im westlichen und östlichen Sinne unterscheidet, öffnete mir die Augen. Qigong zu üben ist weniger ein *Einüben* in ständiger Erwartung von Neuem, als vielmehr ein *Ausüben* in ständiger Wiederholung des Bekannten. Hier liegt der Schlüssel zur Bewegungskunst Qigong und - was noch wichtiger ist - zur Herzensruhe.

Im kommenden Jahr möchte ich gerne den **Weg der Stille und inneren Ekstase** weiter erkunden. Ich setze meine Bemühungen in Sachen Weiterbildung fort, im Nei Yang Gong, aber auch bei den Themen Qigong und Daoismus sowie Qigong und Lebensführung,

Ich werde auch im kommenden Jahr **Qigong anbieten**. Es wäre schön, wenn ich Dich wiedertreffen würde in einem meiner Kurse und Seminare, in der Natur oder auf Reisen.



Nun wünsche ich Dir und Deinen Lieben erholsame Festtage, einen Guten Rutsch ins Neue Jahr und auch die nötige Portion **Gelassenheit**. Ge-lassen-heit ist ein tolles deutsches Substantiv. Wie beim Qigong muss man nichts tun, nur lassen.

Wer auch mal von sich selbst *ablässt* und andere *gewähren lässt*, der legt die Grundlage für eine Welt, auf die man sich *verlassen* kann. Was meinst Du?

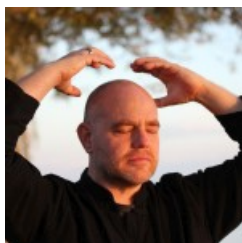
Herzliche Grüße,
Gerold

2. Meine Qigong-Angebote Januar - Mai 2018

Eine Reihe von **Qigong-Veranstaltungen** in Deutschland und in der Schweiz habe ich wieder ausgearbeitet. Vielleicht ist was für Dich dabei?

Grundsätzlich werden alle Kurse und Tagesseminare von den **Krankenkassen** in Deutschland und der Schweiz unterstützt. Es lohnt sich, mal nachzufragen.

T a g e s - S e m i n a r e



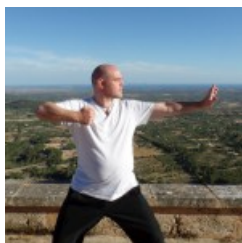
Nei Yang Gong Gesunderhaltende Selbstmassage

Samstag, 13. Januar 2018, 9-17 Uhr
Radolfzell am Bodensee

Millennium Tower, 1. Stock, Schützenstraße 84

€ 100 // Krankenkasse // 6-12 Plätze

Anmeldung und Info bitte [hier](#).



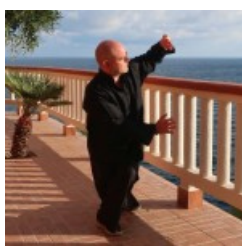
Ba Duan Jin Acht Brokatübungen

Samstag, 27. Januar 2018, 9-17 Uhr
Schaffhausen, Schweiz

Nivritti Iyengar Yoga, 1. Stock, Rheinweg 21

CHF 100 // Krankenkasse // 6-10 Plätze

Anmeldung und Info bitte [hier](#).



Daoyin Yangsheng Gong Gesundheitsschützendes Qigong

Samstag / Sonntag, 7.-8. April 2018
Zug, Schweiz

Freizeitanlage Loreto, Löberenstrasse 40

CHF 180 // Krankenkasse // 6-12 Plätze

Anmeldung bitte [hier](#) // Info bitte [hier](#).



Taiji-Qigong Tageslauf der Krähe

Samstag, 5. Mai 2018, 9-17 Uhr
Radolfzell am Bodensee
Millennium Tower, 1. Stock, Schützenstraße 84

€ 100 // Krankenkasse // 6-12 Plätze
Anmeldung und Info bitte [hier](#).

Wö c h e n t l i c h e K u r s e

Qigong ab Januar 2018

Radolfzell am Bodensee
Millennium Tower, 1. Stock, Schützenstraße 84

Kurs 1: Montags 17-18 Uhr (voll)
10 x vom 8. Januar bis 20. März 2018

Kurs 2: Dienstags 16-17 Uhr (neu!!)
10 x vom 16. Januar bis 27. März 2018

12 Plätze in schöner Atmosphäre

€ 110 // Zuschuss Krankenkasse // Schnuppern 16.1. kostenlos

Info und Anmeldung bitte [hier](#).



Qigong ab Januar 2018

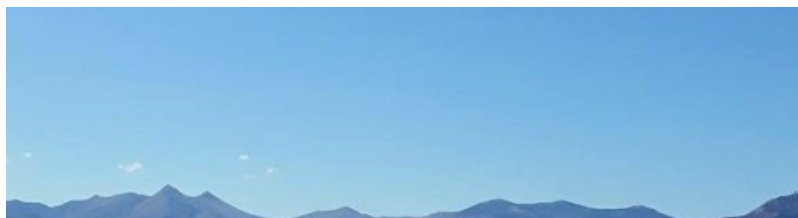
Singen (Mo abends)
Konstanz-Litzelstetten (Di abends)
Allensbach-Hegne (Di abends)

Zuschuss Krankenkasse

Mehr Info zu den Kurszeiten findest Du [hier](#),
Anmeldung bitte direkt bei der [VHS Landkreis Konstanz](#).



3. Qigong auf Sizilien // Qigong in Sicilia





Dieses tolle Foto vom Fischerdorf Aspra bei Bagheria hat Hannelore Riedmüller im September 2017 gemacht - grazie!

Komm mit nach Sizilien! Vieni con noi in Sicilia!

Nach den großartigen Erfahrungen der **deutsch-italienischen Qigong-Ferienwochen** in der Residence Mer & Soleil auf Sizilien im Oktober 2016 und September 2017 freuen sich Direttore Fabian Gruessner von *Solemar Sicilia* und *Wolkenhände - Qigong am Bodensee* in Kooperation, Dir im Jahr 2018 gleich zwei Reise-Termine anbieten zu können.

Frühling 14. - 21. April 2018

Spätsommer 15. - 22. September 2018

Residence Mer & Soleil, Aspra / Bagheria (bei Palermo)

- + Wohnen und Qigong üben direkt am Meer
- + 15 Stunden zweisprachiger Qigong-Unterricht
- + Authentisches Fischerdörfchen in der Nähe
- + Kultur und Geschichte in Palermo, Bagheria, Solunto, Cefalù usw.
- + Anbindung an nette deutsch-italienische Gastgeberfamilie
- + Bezaubernd, bereichernd, bezahlbar.

Bitte beachte, die Teilnehmerzahl ist auf 12 Teilnehmer pro Reise begrenzt.

Hier geht's zur [Fotostory Sizilien 2017](#).

Für mehr Info und Anmeldung 2018 klicke bitte [hier](#).

4. Zwei Buchtipps zum guten Ende

Bei der zahlreichen Literatur zu den Themen Achtsamkeit, Meditation, Qigong ist es nicht einfach, den Überblick zu bewahren.

Wenn Du Halt und Orientierung für 2018 suchst - diese beiden Bücher sind **lesenswerte Wegbegleiter bzw. Wegweiser**, die aus meiner Sicht sich anzuschaffen lohnen.



Markus Ruppert

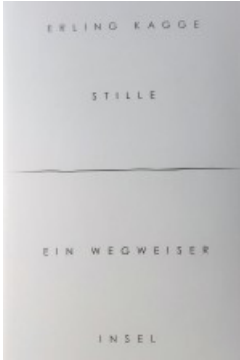
Grundlagen des Qigong. Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qigong-Praxis, Kulmbach: ML Verlag, 2015 (€ 29,95)

"Dieses Buch führt Sie in die Grundlagen des Qigong ein, die Ihnen die Türen auf dem Weg in die inneren Erlebniswelten des Qigong



eröffnen. Ihr Qigong kann so von tiefer Bewusstheit erfüllt werden und sich von einer Entspannungsübung zu einem ganzheitlichen Weg weiterentwickeln."

In diesem Buch wendet der Autor u.a. Dieter Mayers universellen Ansatz des Power Response auf das Qigong an. Hilfreich für alle, die tiefer einsteigen möchten.



Erling Kagge

Stille. Ein Wegweiser, Berlin: Insel Verlag 2017 (€ 14)

"Dieses atemberaubende Buch lehrt uns, die kostbaren Momente der Stille zu finden - ob in der Antarktis oder auf dem Mount Everest oder in einem Zug während des Berufsverkehrs."

Norwegischer Abenteurer und Weltwanderer auf der Suche nach einem Gut, das in unserer Zeit immer rarer und wichtiger wird: Stille, Ruhe, Frieden. Er kommt zur Erkenntnis: Stille ist überall.

Nun wünsche ich Dir und Deinen Lieben **Stille Nacht, Heilige Nacht**
und einen **Guten Rutsch ins Neue Jahr!**

Herzliche Grüße,
Gerold

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