Betreff: Wolkenhände - Qigong am Bodensee Newsletter Sommer 2020
Von: Gerold Gerber <gerold.gerber@web.de>
Datum: 23.07.2020, 11:22
An: gerold.gerber@web.de

Besuchen Sie hier die Webversion.

WOLKENHÄNDE

Qigong am Bodensee

Sommer 2020

Lieber Gerold,

ich hoffe, Du bist gesund und munter wie ein Fisch im Wasser.

Eigentlich wollte ich an dieser Stelle auch etwas über Corona schreiben. Aber mir fällt einfach nichts Gescheites dazu ein.

Kurzer Rückblick: Meine Qigong Onlinekurse mit ZOOM waren, das darf ich dankbar und auch ein wenig überrascht sagen, ein großer Erfolg. Teilnehmer aus ganz Deutschland waren mit dabei. Aktuell läuft noch mein **Sommer Onlinekurs** montags 18-19 Uhr. Zur Freude aller haben die Präsenzkurse wieder angefangen. Ein Highlight Anfang Juli war das **Taijiquan-Wochenende** mit Ausbilderin Vera-D. Neumann. Auf einem Privatstrand nahe der Insel Mainau übten und vertieften wir bei schönstem Wetter die Seidenübungen. Wer einmal von Vera in seiner Statik und seinen Bewegungen korrigiert wurde, vergisst diese Erfahrung nicht.

Wie geht es weiter mit Wolkenhände - Qigong am Bodensee? Wie immer im Sommer gibt es eine Reihe von Terminen umsonst & draußen. So gibt es im August - nun bereits zum 19. Mal - wieder das beliebte **Allensbacher Sommer Qigong**. Gegen Bezahlung biete ich Ende September zum allerersten Mal eine **Qigong-Woche am Bodensee** an. An vier Tagen üben wir jeweils drei Stunden eine Qigong-Form. Für die neue Veranstaltung fehlt mir noch ein knackiger Name - was sagst Du zu "Herbsterwachen - Qigong am Bodensee"? Der Spätsommer hier am Untersee gefällt mir immer besonders gut. Morgens bricht die Sonne durch die ersten Nebelschwaden über dem See, Gänse ziehen schnatternd über den klaren Himmel, es duftet nach reifenden Birnen und Trauben. Eine herrliche Zeit, sich in Meditation bewegend über manche Dinge Klarheit zu verschaffen.

Eine solche intensive Qigong-Woche ist der ideale Einstieg in einen der **wöchentlichen Qigong-Kurse**, die wieder ab Ende September bzw. Anfang Oktober in Radolfzell, Singen und Allensbach-Hegne starten. Ich überlege übrigens, einen weiteren Kurs in Litzelstetten anzubieten. Falls Dich das interessieren würde, gib mir bitte Bescheid.

So, nun lade ich Dich ganz herzlich ein, durch meinen Newsletter zu gehen. Es würde mich sehr freuen, wenn Dich das ein oder andere inspiriert und animiert. Wenn Dich nur ein bestimmter Abschnitt interessiert, kommst Du ganz schnell dort hin durch einen Klick auf die Überschrift.

1. Qigong am Wochenende

2. Qigong umsonst & draußen
3. Qigong-Woche am Bodensee
4. Wöchentliche Qigong-Kurse
5. Zum guten Ende ein Filmchen

Viel Freude und bis bald,
Gerold

---

1. Qigong am Wochenende

Es gibt in diesem Sommer zwei Veranstaltungen, Qigong am Wochenende zu üben. Wobei die Musikinsel Rheinau bei Schaffhausen leider schon ausgebucht ist. Bleibt das wunderbare **Kloster Heiligkreuztal**, in dem ich zusammen mit meiner Kollegin Brigitte Löffler eine Veranstaltung der besonderen Art anbiete: Qigong in Kombination mit Internationalen Tänzen. Das sorgt immer für fröhliche Stimmung.

Für den Herbst: Auch wenn es jetzt noch früh erscheint - Du kannst Dich gerne schon jetzt für das Qigong-Wochenende im Schweigen im November im Kloster Heiligkreuztal anmelden.

Qigong
auf der Musikinsel Rheinau

So, 2. August 2020

Wir sind in einem alten Kloster auf einer kleinen Insel mitten im Rhein, nahe dem Schaffhauser Wasserfall.

Relaxen in spektakulärer Kulisse mit netten Menschen.

Leitung: Gerold Gerber.

Teilnahmegebühr CHF 110 (Zuschuss durch Krankenkassen möglich).

Es gibt momentan leider nur Platz auf der Warteliste.

Qigong im Rhein

Qigong und Internationale Tänze

Fr-So, 21.-23. August 2020

Kloster Heiligkreuztal im Herzen von Oberschwaben.

Finde Ruhe und Heiterkeit an diesem besonderen Ort. In der Umgebung gibt es viele Sehenswürdigkeiten (z.B. Heuneburg oder Bussen, der heilige Berg Oberschwabens).

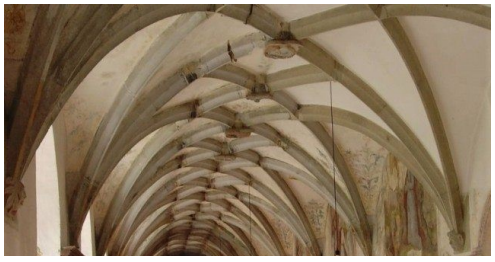
Leitung: Gerold Gerber und Brigitte Löffler.

Teilnahmegebühr € 160.

Es gibt noch freie Plätze.

Für mehr Info klick bitte hier.

Qigong und Tanz

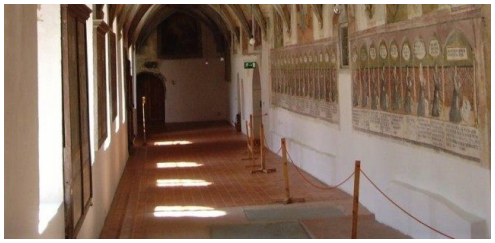


Qigong und Schweigen

Fr-So, 13.-15. Nov. 2020

Kloster Heiligkreuztal.

Es ist mir gelungen, einen der



beliebten November-Termine im Kloster zu ergattern. Diese Jahreszeit in Oberschwaben ist einfach mystisch.

Leitung: Gerold Gerber.

Teilnahmegebühr € 150 (Zuschuss durch Krankenkasse möglich).

Nur 12 Plätze.

Für mehr Info klick bitte hier.

Qigong und Schweigen

---

2. Qigong umsonst & draußen

In diesem Sommer gibt es wieder die Gelegenheit, Qigong ganz easy kennenzulernen. Du bist mit Deinen Freunden und Bekannten herzlich eingeladen, dazu zu kommen und nach Herzenslust die Glieder zu bewegen und den Geist zu erfrischen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen schön.

Auch bei leichtem Regen in entsprechender Kleidung.

Qigong
im Seegarten Allensbach

4.-28. August 2020
Jeden Di und Fr, 19-20 Uhr

Beim alten Kneippbecken.

Finanziert vom Kulturbüro Allensbach, heuer bereits zum 19. Mal.

Qigong
auf der Mettnau Radolfzell

Donnerstag, 23. Sept. 2020
18-19 Uhr

Beim neuen Kneippbecken.

In Zusammenarbeit mit dem Kneippverein Radolfzell. Spenden werden erbeten.

---

3. Qigong-Woche am Bodensee

Zum ersten Mal veranstalte ich eine Qigong-Woche hier am Untersee. Wir üben an vier Tagen, jeweils drei Stunden.

21.-24. September 2020
Radolfzell am Bodensee

Der **Qigong-Unterricht** findet vorwiegend draußen statt, etwa auf der Halbinsel Mettnau. Bei schlechtem Wetter steht uns ein Raum im Millennium Tower Radolfzell zur Verfügung.

Wer möchte, darf gerne an einem lockeren **Rahmenprogramm** teilnehmen. So könnten wir - nach Absprache - zusammen einen Stadtbummel durch Radolfzell machen, einen Bootsausflug auf die Insel Reichenau (UNESCO Weltkulturerbe) unternehmen oder um einen Hegauvulkan herumwandern. Man darf sich aber selbstverständlich auch zurückziehen und Dinge alleine unternehmen. Langweilig wird es uns sicher nicht.

Anreise und Unterkunft werden individuell gestaltet.

Teilnahmegebühr: Qigong inkl. Material kostet € 160.

Es gibt 12 Plätze. Ich freue mich auf Dich!

Bitte klick hier zur Anmeldung und für mehr Info.

Qigong-Woche am Bodensee

---

4. Wöchentliche Qigong-Kurse

Im Herbst und Winter gibt es mehrere Möglichkeiten für Dich, Qigong in der Gruppe an einem festen Termin zu praktizieren und so für Gesundheit und Lebensfreude zu sorgen.

Meine wöchentlich stattfindenden Kurse beginnen Ende September / Anfang Oktober 2020.

Solltest Du an einem Qigong-Angebot in Konstanz-Litzelstetten Interesse haben, gib mir bitte ganz unverbindlich Bescheid.

Wichtig: Bitte melde Dich rechtzeitig zu den Kursen an. Die Plätze sind limitiert.

Qigong-Kurse
Radolfzell am Bodensee

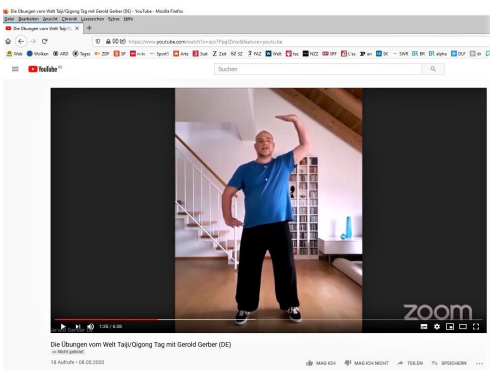
Präsenzunterricht
im Millennium Tower,
Schützenstr. 84

Montags 17-18 Uhr
28.9. - 30.11.2020 (10 x)

oder

Dienstags 18-19 Uhr
29.9. - 1.12.2020 (10 x).

Teilnahmegebühr € 120
(Zuschuss durch die
Krankenkassen möglich).



Qigong Online

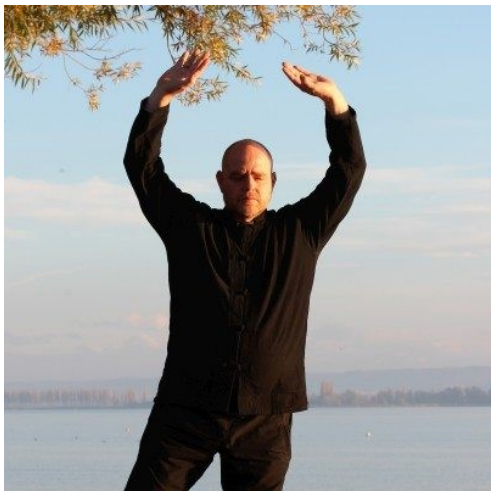
Montags, 8-9 Uhr
5.10. - 7.12.2020 (10 x)

Ein guter Start in die Woche mit Lungen-Qigong.

Kinderleicht mit ZOOM (kostenlose Software).

Teilnahmegebühr € 100.

„Niemals hätte ich gedacht, dass solch ein Online Qigongkurs eine Option wäre. Es funktioniert technisch einwandfrei.
Was mir besonders gut gefällt, ist Deine freundliche Ruhe, die Du ausstrahlst.“ (Vera Lantzsch, Herrenberg)



Qigong-Kurse
VHS Landkreis Konstanz

Singen
ab Mo, 28.9.2020
19:30 - 21 Uhr (10 x)

Allensbach-Hegne
ab Di, 29.9.2020
20 - 21:30 Uhr (10 x)

Info + Anmeldung bitte direkt bei der VHS.

Für mehr Info & Anmeldung zu den Veranstaltungen klicke einfach auf den Link

Wöchentliche Qigong-Kurse

---

5. Zum guten Ende ein Filmchen

Zum Schluss möchte ich Dir gerne ein Video schenken.

Es ist meine Interpretation der **"Fünf Elemente Harmonie"** (nach Franziska Rüscher), mit Achtsamkeit und Heiterkeit geübt am Nordseestrand von Amrum.

Damit kannst Du immer wieder mal der Hektik entfliehen und 15 Minuten alles loslassen, laufen lassen und den Herrgott einen guten Mann sein lassen. :)

---> Fünf Elemente Harmonie (Youtube Video)

Viel Spaß beim Klicken, Schauen und Mitmachen! Ich freue mich natürlich über Deine Likes und Kommentare - falls Du selbst ein Konto bei Youtube oder Facebook hast.

Einen schönen Sommer wünscht Dir von Herzen
Gerold

Impressum:
Wolkenhände - Qigong am Bodensee
Feldstraße 6/1
78315 Radolfzell am Bodensee
www.wolken-haende.de
Newsletter abbestellen