

Betreff: Newsletter Winter 2016/17

Von: <info@wolken-haende.de>

Datum: 22.12.2016 23:07

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,

von Herzen wünsche ich Dir und Deinen Lieben **F r o h e F e s t t a g e** sowie einen Guten Rutsch ins Neue Jahr 2017. Es möge uns Gesundheit und Frieden bescheren.

Ich danke Dir, dass ich Dich im vergangenen Jahr ein Stück auf Deinem persönlichen Qigong-Weg habe begleiten dürfen. Was wäre ein Qigong-Kursleiter ohne die Besucher seines Kurses? Richtig, kein Qigong-Kursleiter. Von daher würde ich mich freuen, wenn sich unsere Wege auch 2017 wieder kreuzen würden.

Vielleicht hast Du über die Feiertage Zeit und Lust, meinen Newsletter durchzustöbern? Oder Du leitest ihn bei Interesse an Deine Freunde und Bekannten weiter. Falls Du ihn nicht mehr erhalten möchtest, kannst Du Dich ganz unten einfach abmelden.

Was erwartet Dich in diesem Winter-Newsletter?

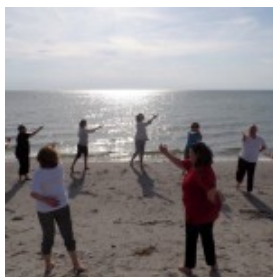
1. Rückblick auf das Jahr 2016

2. Gütesiegel und Weiterbildungen
3. Neu im Angebot: Fortlaufender Kurs in Radolfzell
4. Frühlings-Programm VHS Landkreis Konstanz
5. Seminare im Hotel St. Elisabeth beim Kloster Hegne
6. Qigong-Reise Sizilien September 2017
7. Video-Tipp: China-Dokumentation mit Meister Jan Silberstorff
8. Zum guten Ende: Weihnachts-Qigong "Die 9 Muskatnüsse"

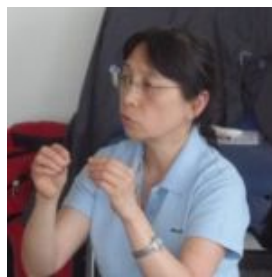
1. Rückblick auf das Jahr 2016

Im dritten Jahr des Bestehens von *Wolkenhände - Qigong am Bodensee* durfte ich wieder mit einer beachtlichen Anzahl von Menschen Qigong üben - in VHS-Kursen, für Unternehmen, bei einem Schweizer Kirchenchor, in meinen Seminaren im Kloster Hegne, beim kostenlosen Allensbacher Sommer-Qigong, beim Mindelsee-Wandern, auf Reisen oder einfach so mit Freunden und Bekannten. Ich d a n k e allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen sowie jenen, die mir die Aufträge erteilten und bei der Organisation des Unterrichts halfen.

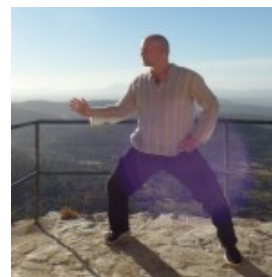
Hier einige Impressionen aus dem letzten Jahr ...



Qigong auf Hiddensee bei Sonnenuntergang direkt am plätschernden Meer.



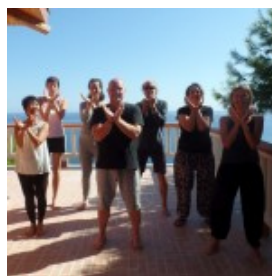
Shenfang Kong aus Shanghai erklärt TCM im Hotel St. Elisabeth.



Seidenübungen im Kloster St. Honorat hoch über der Insel Mallorca.



Qigong im Freien für bis zu 70 Übeude im sommerlichen Allensbacher Seegarten.



Daoyin Yangsheng Gong auf einer Terrasse am italienischen Mittelmeer.



Wolkenhände-Unterricht bei Master Faye Li Yip in Hannover.

2. Gütesiegel und Weiterbildungen

Nach meiner Ausbildung zum Qigong-Kursleiter bemühte ich mich im Laufe der Jahre um Anbindung an verschiedene Taiji- und Qigong-Verbände in Deutschland und der Schweiz: DDQT, SGQT, Taiji- und Qigong Netzwerk, ZPP, EMfit. usw. Alle vergeben ihre eigenen Gütesiegel. Dies bedeutete und bedeutet für mich einen großen zeitlichen und finanziellen Aufwand. Für die Teilnehmer meiner Kurse bedeutet es, neben gesteigertem Vertrauen in mein Qigong durch die Gütesiegel, dass sie einen Teil der Kursgebühren von ihren Krankenkassen erstattet bekommen.



Um mich und mein Qigong beständig weiter zu entwickeln, besuchte ich auch in diesem Jahr eine Reihe von hochklassigen Weiterbildungen in Qigong und Taijiquan. Highlights waren: Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa (12er Form) bei [Dr. Li Xiaoqiu](#) (Graz) in Bensheim bei Heidelberg (links), das einwöchige Taiji- und Laozi-Seminar im Kloster St. Honorat auf Mallorca bei [Meister Jan Silberstorff](#) (Hamburg / Brasilien) (Mitte) sowie die Acht Brokate bei [Master Faye Li Yip](#) (UK) in Nils Kluges schöner Taiji-Schule in Hannover (rechts). Ich danke den Meistern und der Meisterin für ihr Engagement und ihre Geduld und hoffe, ihre vielfältigen Anregungen fruchtbar umsetzen zu können.



3. Neu im Angebot: Fortlaufender Kurs in Radolfzell

Endlich habe ich einen geeigneten und gut gelegenen Übungsraum in Radolfzell gefunden, um einen **D a u e r k u r s** für 8-12 Teilnehmer anbieten zu können. Der Raum ist sauber, ruhig und vor allem beruhigend. Neben Küche und WC sind ausreichend Parkmöglichkeiten vorhanden.

Wo? Im [Millenium Tower](#), Schützenstraße 84, Radolfzell, 1. Stock (bei Kerstin Christen Körperkonzepte).

Entspannungskurs Radolfzell ab Mo 9. Januar 2017, 7:30-8:30 oder 17-18 Uhr

Für Berufstätige und andere Gestresste

Motto: Fit ohne Akrobatik und Esoterik



Es gibt einen *Winterkurs* (12 Termine ab 9.1.2017), einen *Frühlingskurs* (8 Termine ab 24.4.2017) und einen *Herbstkurs* (12 Termine ab 2.10.2017). Dazwischen und im Sommer ist Pause.

Radolfzell Millenium Tower / 1. Stock
Montag morgens 7:30-8:30 Uhr oder abends 17-18 Uhr

Kosten

Einzeltermin à 60 min. € 12

Winterkurs € 130 // Frühlingskurs € 90 // Herbstkurs € 130

Jahreskarte nur € 320 (€ 10 pro Stunde)

Schnupperstunde kostenlos

4. Frühlings-Programm VHS Landkreis Konstanz



Im Frühling gibt es wieder V H S - K u r s e unter meiner Leitung. Neben den bisherigen Standorten Singen, Litzelstetten und Allensbach-Hegne biete ich - neu - auch einen Kurs in Radolfzell an (Halle des BSV Nordstern). Dies ist möglich, nachdem die VHS Konstanz-Singen und die VHS Radolfzell in diesem Jahr fusionierten.

Wir üben Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa / Teil 2 (Figuren 7-12). Daneben wiederholen und vertiefen wir die Figuren 1-6. Hier ein [Video](#) dieser wunderbaren Übungsreihe, demonstriert von Master Faye Li Yip aus England.

Tipp! Zur Wiederholung bzw. Vorbereitung des Kurses empfehle ich den Besuch meines Qigong-Seminars am 25.-26. Februar 2017 im Kloster Hegne.

Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung bitte direkt bei der [VHS Landkreis Konstanz e.V.](#)

Singen	6. März – 26. Juni 2017	Montags 18:45 – 20:15 Uhr
KN-Litzelstetten	7. März – 20. Juni 2017	Dienstags 18:15 – 19:45 Uhr
Allensbach-Hegne	7. März – 20. Juni 2017	Dienstags 20:15 – 21:45 Uhr
Radolfzell (neu!!)	8. März – 21. Juni 2017	Mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr

5. Seminare im Hotel St. Elisabeth beim Kloster Hegne

Nach den erfolgreichen Qigong-Seminaren in diesem Jahr hat das Hotel St. Elisabeth die Reihe **Q i g o n g a m B o d e n s e e** in ihr Programm aufgenommen. Im kommenden Jahr bist Du herzlich eingeladen, Dich direkt beim [Hotel St. Elisabeth](#) für ein Seminar inklusive eventueller Übernachtungen anzumelden.

Relax in einem der schönsten Tagungshotels am See. Erfahre am eigenen Leib die Wohltat, wenn Du Dich über mehrere Stunden und Tage dem Qigong widmest.

Termine schon mal vormerken!

Tipp! Zur Wiederholung bzw. Vorbereitung für einen VHS-Kurs im Frühling bietet sich der Termin 25.-26. Februar an. Wir wiederholen Daoyin Yangsheng Gong Shier Fa / Teil 1, als Hinführung zum Teil 2.



Termine:

25.-26. Februar 2017

29.-30. April 2017

24.-25. Juni 2017

07.-08. Oktober 2017

Organisation des Seminars

1. Tag 9-12, 14-16 Uhr, 2. Tag 9-12 Uhr.

Ende nach dem Mittagsbuffet gegen 14 Uhr.

Teilnahmegebühr (ohne Übernachtung) € 194
für 8 Std. Unterricht und 2 x Tagungspauschale für
Räumlichkeiten, Mittagsbuffet und Pausenverpflegung.

Ein Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung bitte direkt beim [Hotel St. Elisabeth](#).

6. Qigong-Reise nach Sizilien September 2017

Im letzten Jahr fanden zwei außergewöhnlich schöne Gruppenreisen statt.

Im Mai waren wir an der **O s t s e e**, auf der autofreien und gleichermaßen kulturell wie

landschaftlich reizvollen Insel Hiddensee. Hier passte einfach alles! ([Reisebericht](#).) Zu meinem Bedauern können wir in diesem Frühling nicht mehr in derselben Pension unterkommen, da die Besitzer die Bedingungen derart verschärften, dass wir dort nicht mehr einen in jeder Hinsicht günstigen Aufenthalt verbringen können. Trotz intensiver Suche von hier aus konnte ich keinen adäquaten Ersatz finden. Wer eine Idee hat und Lust zu reisen, darf sich gerne bei mir melden. Mögliche Termine fürs Qigong: 1.-5. Mai, 5.-9. Juni, 12.-16. Juni 2017.

Der Aufenthalt auf **Sizilien** im Oktober direkt am Meer in der Residence Mer & Soleil in Bagheria bei Palermo war ebenfalls ein Traum. Bella Italia! ([Reisebericht](#))

Mein Angebot fürs kommende Jahr: Sizilien 25.-29. September 2017

Ich konnte die deutsch-italienischen Besitzer der tollen Ferienanlage davon überzeugen, dass sie einen weiteren Qigong-Aufenthalt zu ähnlich günstigen Bedingungen unterstützen. Mehr noch: Der Qigong-Kurs wird in Italien beworben und in italienischer Sprache stattfinden. Doch keine Angst, es wird freilich auch Übersetzungen ins Deutsche geben, so dass es, mehr noch als beim letzten Mal, ein bikultureller Spaß wird.

Sichere Dir schon jetzt Deinen Platz, es gibt nur 10 freie Plätze.



Corso di Qigong in Sicilia – per la prima volta esercizi di rilassamento in lingua italiana. Davvero!

25-29 settembre 2017 // 10 posti // € 150

Residence Mer & Soleil ad Aspra / Bagheria, vicino a Palermo.

Per più dettagli per favore cliccare [qui](#). / Für weitere Einzelheiten bitte [hier](#) klicken.

Stimmen nach den letzten Reisen

„Es war eine wunderschöne Woche auf Sizilien und unser Dank geht an Gerold, unserem fantastischen Qigong-Lehrer, der uns mit seinem einprägenden Training gezeigt hat, wie das körperliche und geistige Wohlbefinden neue, bisher nicht gekannte Ebenen erreichen kann.“ (Dr. Michael Schäfer und Margit Varga van Kibed aus Amsterdam, Sizilien-Reise 2016)

„Der Energieschub nach einer Woche intensivem Qigong in netter Gesellschaft an der wunderbaren Ostsee wirkte noch Wochen nach. Meine chronischen Rückenschmerzen waren über längere Zeit komplett weg.“ (Ursula Lommen aus Konstanz, Ostsee-Reise 2016)

7. Video-Tipp: China-Dokumentation mit Meister Jan Silberstorf

Nützliches und vergnügliches Hintergrundwissen zu Qigong und Taiji bieten einige Dokumentationen, die auf Deutsch verfügbar sind. Ich greife hier mal

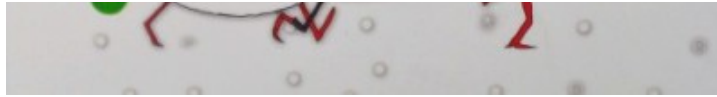
[Tai Chi - Eine Reise zu den Quellen der Kraft](#) (Youtube)

aus dem Jahre 2005 heraus. Eine filmische Expedition mit Taiji-Meister Jan Silberstorf, bei dem ich dieses Jahr ein Laozi-Seminar auf Mallorca besuchen durfte, führt zu den Wurzeln der chinesischen Kampfkunst in den Wudang-Bergen. Schließlich erleben wir eine Begegnung mit Chen Xiaowang, einem der berühmtesten lebenden Taiji-Großmeister.

8. Zum guten Ende: Weihnachts-Qigong "Die 9 Muskatnüsse"

Wer rastet, rostet - bei aller Euphorie für Weihnachtsgans und Plätzchen, sollten wir nicht vergessen, Qigong zu üben. Hier habe ich extra für Dich eine besonders wirksame Weihnachtsform ausgesucht ... Die 9 Edlen Muskatnüsse.





Für weitere Informationen, Hintergründe und Anregungen besuche einfach hin und wieder mal meine Internetseite www.wolken-haende.de.

N u n a b e r : F r o h e s F e s t !

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