



  
WOLKENHÄNDE  
Qigong am Bodensee

*Es gibt nichts zu erreichen.  
Fangen wir damit an.*

## Qigong auf der Musikinsel Rheinau

**Qigong** ist sanfte Heilgymnastik aus dem alten China. Durch Harmonisierung von Bewegung, Atem und Geist erlangen wir die Kontrolle über die Lebenskraft Qi. Wir lernen die „**Wasser**“-**Übungen** der Inneren Alchemie kennen, um den Energiefluss anzuregen. Dann üben wir die Basisform des Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde, das sogenannte „**Gesundheitsschützende Qigong**“ in acht Bildern.

Für Personen jeden Alters geeignet, für Anfänger und Geübte gleichermaßen wertvoll.

• • • **Qigong** • **üben** • **im** • **Fluss**

Dies wird möglich auf der Musikinsel Rheinau. Das **ehemalige Kloster** liegt in einer Doppelschleife des Rheins, inmitten idyllischer Natur. Die Abgeschiedenheit und die Klosteratmosphäre sorgen für **Herzensruhe**, innere Kraft und Lebensfreude. Ganz in der Nähe gibt es zahlreiche **Ausflugsmöglichkeiten** wie etwa Stein am Rhein oder der Schaffhauser Wasserfall, der grösste Wasserfall Europas.

**Ruhe** • **Kraft** • **Lebensfreude** • • •

Wann Sonntag, 29. April 2018, 9-17 Uhr  
Wo Musikinsel Rheinau  
CH-8462 Rheinau bei Schaffhausen  
[www.musikinsel.ch](http://www.musikinsel.ch)

Wer Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter (SGQT)  
[www.wolken-haende.de](http://www.wolken-haende.de)

Wieviel CHF 120,- inkl. Unterricht, Seminarunterlagen,  
schöne Räume und 2 x Kaffeepause  
Zuschuss durch Krankenkasse möglich

Mittagessen 3-Gang-Menü CHF 28,- (bis 14 Tage vorher buchbar)  
oder Selbstverpflegung

Info & Anmeldung Gerold Gerber • • •  
Tel. +49 (0)151 52282903 // [info@wolken-haende.de](mailto:info@wolken-haende.de)



EM  fit



NETZ  WERK  
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

易  
SGQT  
ASQT  
MEMBER

{ MUSIK  
INSEL  
Rheinau