




WOLKENHÄNDE
Qigong am Bodensee

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

Shibashi – 18 harmonische Bewegungen

Qigong ist sanfte Heilgymnastik aus dem alten China. Durch Harmonisierung von Bewegung, Atem und Geist erlangen wir die Kontrolle über die Lebenskraft Qi. Wir üben die **18 harmonischen Bewegungen** nach Lin Hou Sheng aus Shanghai, einer Qigong-Form, bei der Frohsinn aufkommt.

Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem zweiten Teil der Form, wir üben aber auch den ersten Teil. 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, 7. Oktober 2018, 9-17 Uhr
Wo Musikinsel Rheinau
CH-8462 Rheinau bei Schaffhausen
www.musikinsel.ch

Wer Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter (SGQT)
www.wolken-haende.de

Wieviel CHF 120,- inkl. Unterricht, Seminarunterlagen,
schöne Räume und 2 x Kaffeepause
(Offerte CHF 200,- bei Buchung auch 19.8.2018)
Zuschuss durch Krankenkasse möglich (EMfit)

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

Info & Anmeldung Gerold Gerber, Qigong-Kursleiter (SGQT) • • •
Tel. +49 (0)151 52282903 // info@wolken-haende.de



EM  fit



NETZ  WERK
Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong

易
SGQT
ASQT
MEMBER

{ MUSIK
{ INSEL
Rheinau