




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 das **Lungen-Qigong** aus dem Daoyin Yangsheng Gong nach Prof. Zhang Guangde aus Peking kennen, um die Abwehrkräfte und den Lebensmut zu stärken. Genau das Richtige am Internationalen Tag der seelischen Gesundheit.

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 Samstag, 10. Oktober 2020, 10-17 Uhr
Wo Musikinsel Rheinau
CH-8462 Rheinau bei Schaffhausen
www.musikinsel.ch

Wer Gerold Gerber, Qigong-Lehrer (BVTQ / SGQT)
www.wolken-haende.de

Wieviel CHF 110,- inkl. Unterricht, Seminarunterlagen,
Video, schöne Räume und 2 x Kaffeepause
Zuschuss durch Krankenkasse möglich

Mittagessen Selbstverpflegung oder Besuch eines Restaurants
in der Nähe.

Info & Anmeldung Gerold Gerber • • •
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