

Organisation:

Thomas Jonasson

Zum Purren 16

78465 Konstanz

Tel. : 07531-43606

Fax: 07531-943976

email: Thomas.Jonasson@t-online.de

www.Qigong-Zentrum.de



Qigong-Zentrum für Chinesische Medizin
Wu Runjin

Th.Jonasson, Zum Purren 16, D-78465 Konstanz

Bewegung besiegt Kälte.

Stille besiegt Hitze.

Stille und Gelassenheit bringen alle Dinge in Ordnung.

Taoteking, Laotse

Liebe Qigongfreundinnen und Qigongfreunde,
gern möchte ich Dich zu dem nächsten Qigong-Ausbildungswochenende einladen.
Und zwar zum Grundlagenseminar 2, in dem das „ruhige Qigong“ und die damit
zusammenhängende grundlegende Qigong-Theorie vermittelt wird. Das ruhige
Qigong beinhaltet auch die ausführliche Einführung in die Grundatemarten im
Qigong. Wir lernen verschiedene Atemtechniken, den richtigen Gebrauch unserer
Aufmerksamkeit, unserer Konzentration und Imagination, die Theorie der
Energiezentren, der sogenannten Dan-Tians und wir lernen verschiedene Methoden
um ruhig zu werden.

Für alle, die bei Wu Runjin das erste Ausbildungsjahr oder später bei Runjin oder bei
Shangfeng oder bei mir die Einführungsseminare besucht haben, ist dieser Kurs eine
Wiederholung. Es werden alle von Wu Runjin vermittelten Übungen des ruhigen
Qigong wiederholt.

Da wir zum Teil auch im Liegen üben, wäre es gut, wenn Du eine Decke mitbringen
könntest.

**Wir treffen uns am Samstag, den 13. Mai 2017 wieder im Dojo des Aikido-
Vereins-Konstanz in Konstanz in der Rosgartenstraße 18.**

Achtung: die Tür sollte sich automatisch öffnen, wenn Du bei „Karate“ (nicht bei
„Aikido“ drückst. Sollte es nicht klappen bin ich unter 01629521608 erreichbar und
komme runter und öffne die Tür.

Der Kurs wird diesmal **von mir geleitet.**

Unsere Arbeitszeiten sind wieder wie gewohnt:

Samstag: 13 - 18 Uhr und

Sonntag: 10 - 13 Uhr.

Wenn Du Dich noch nicht angemeldet hast und mitmachen möchtest, dann bist Du
herzlich willkommen.

**Im Aikido Dojo wird zum Schutz der Matten nicht in Schuhen – auch nicht in
Sportschuhen – trainiert. Also bitte warme Socken mitbringen.**

Kosten: Das Wochenende kostet wie gewohnt 150.- €. Wenn Du das
Grundlagenwochenende 2 oder früher die Einführungswochenenden 1-5 oder die
Qigongausbildung vor 1998 gemacht hast, ist dies für Dich eine Wiederholungs-
möglichkeit.

Das Wochenende kostet für Wiederholer 65.-€ und wenn man nur am Sonntag
kommt 38.- €.

Die beiliegende Adressenliste soll es Dir ermöglichen eine Mitfahrgelegenheit zu
organisieren und gegebenenfalls eine Übungspartnerin oder einen Übungspartner zu
finden.

Für neue Teilnehmer_innen:

Du brauchst bequeme Kleidung und für die Füße warme Socken (wir üben im Raum
nicht in Schuhen). Für Deine Notizen benötigst Du Schreibutensilien.

mit lieben Grüßen

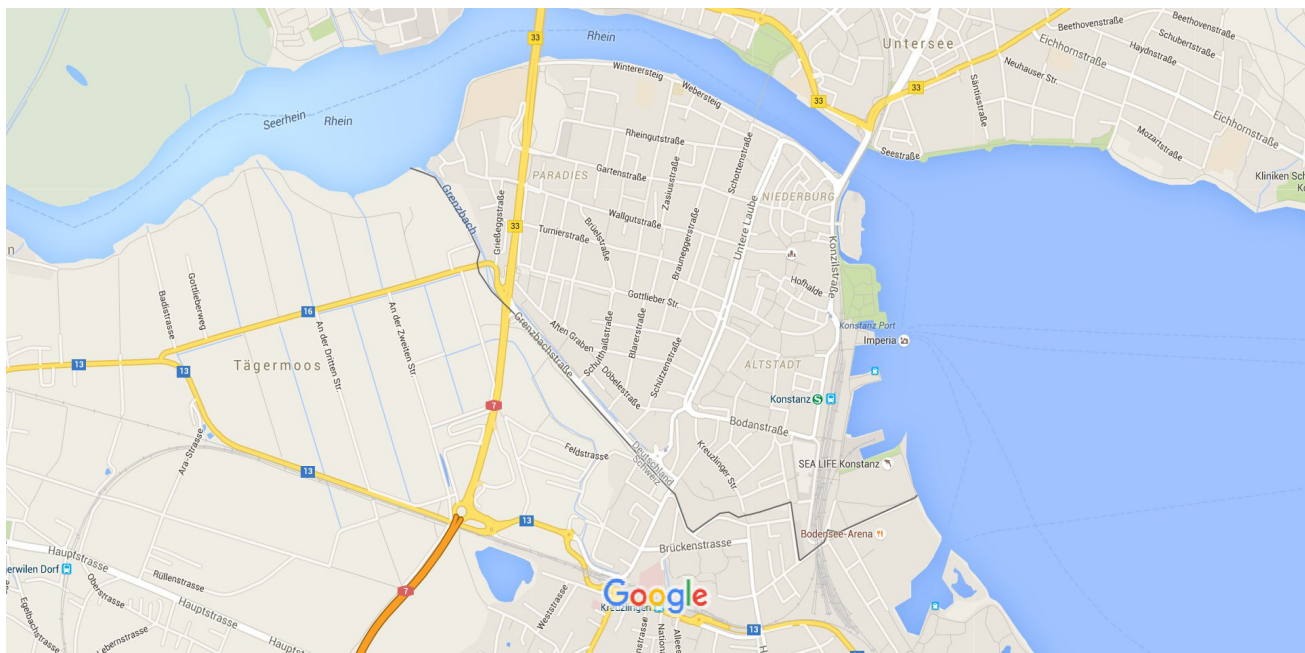
Thomas

Wegbeschreibung zum Dojo des Aikido-Vereins-Konstanz:

Adresse:

Rosgartenstraße 18, 78462 Konstanz; <http://aktuell.aikido-konstanz.de/2015/10/ein-neues-dojo/>

Google Maps



Kartendaten © 2016 GeoBasis-DE/BKG (©2009),Google 200 m

In der Mitte der Karte steht Altstadt (dünn gedruckt) Konstanz. Beim „K“ von „Konstanz“ endet die Bahnhofstr. Dort geht es rechts in die Rosgartenstraße

Zug / Bus / Fahrrad:

Vom Hauptbahnhof in Konstanz kann man in weniger als 5 Minuten zum Dojo gehen. Wenn man aus dem Haupteingang des Bahnhofs tritt geht man praktisch geradeaus in die Bahnhofstraße und an deren Ende nach rechts in die Rosgartenstraße und findet das Dojo dann nach wenigen Metern auf der linken Seite, direkt vor der Rosgartenapotheke.

Die Stadtbusse halten am Bahnhof oder am Anfang der Marktstätte. Am Ende der Marktstätte beginnt auf der linken Seite die Rosgartenstraße, man findet von da aus das Dojo dann nach wenigen Metern auf der rechten Seite, direkt hinter der Rosgartenapotheke.

Mit dem Fahrrad findet man vermutlich den Bahnhof oder die Marktstätte und kann dann der Beschreibung von Zug und Bahn folgen. Man kann die Fahrräder direkt vor dem Hinterhaus parken, d.h. man schiebt sie durch den Flur des Vorderhauses!

Mit dem Auto:

Man kann von allen Richtungen kommend immer Richtung Stadtmitte-Konstanz fahren.

Allerdings sind am Samstag die Parkhäuser in der Stadtmitte (Parkhaus-Fischmarkt, Parkhaus-Marktstätte, Lago-Parkhaus, Augustiner-Parkhaus, Döbele-Parkplatz und Altstadt-Parkhaus oft voll.

Am Sonntag kann man jedes Parkhaus nehmen. Der Weg ins Dojo ist nie weit.

Am nächsten sind das Parkhaus-Marktstätte und das Augustiner-Parkhaus. Für diese beschreibe ich den Weg. Vom Parkhaus Marktstätte kommt man entweder auf die Konzilstraße und auf dieser nach rechts in die Bahnhofstraße oder nach links auf die Marktstätte oder man läuft irgendwie anders und kommt nach wenigen Metern entweder auf die Bahnhofstr. Oder auf die Marktstätte und kann dann weitergehen wie unter Zug und Bus beschrieben.

Wenn man aus dem Augustiner-Parkhaus kommt geht man links vom Kaufhaus Karstadt weg und kommt in die Rosgartenstraße. Dort wieder links und findet das Dojo dann nach wenigen Metern auf der linken Seite, direkt vor der Rosgartenapotheke.

Am Samstag kann man auf der anderen Rheinseite (also rechtsrheinisch) von der Spanierstraße aus das **Benediktiner-Parkhaus** nehmen oder den gebührenpflichtigen P+R Platz „Am Seerhein“ nutzen. Der 500 Stellplätze umfassende Parkplatz mit dem Namen „P+R am Seerhein“ befindet sich direkt an der Hauptverkehrsachse, am nördlichen Brückenkopf der Neuen Rheinbrücke. D.h. man kann diesen Parkplatz sowohl von Deutschland kommend - vor der neuen Rheinbrücke anfahren, man kann ihn auch gut aus der Schweiz kommend erreichen, nimmt dann den neuen Zoll am Ende der Autobahn, fährt geradeaus über die neue Rheinbrücke und direkt dahinter ist dieser Parkplatz. Mit der Linie 6 kann von der Haltestelle "Stadtwerke" bequem in die Innenstadt gefahren werden. Samstags ist zusätzlich ein Shuttlebus unterwegs. Aufgrund der geringen Entfernung zur Altstadt, kann diese auch in kurzer Zeit (ca. 15 Min.) zu Fuß entlang der neu gestalteten Promenade am Rheinufer erreicht werden. Ein Parkticket für den ganzen Tag kostet 3.- €. Das neue Kombiticket ermöglicht parken und nutzen aller Buslinien für einen Tag und kostet für 5 erwachsenen Personen 6.- €.

Vom Benediktiner-Parkhaus kann man sich auf der Spanierstraße nach links halten und über den Sternenplatz und über die alte Rheinbrücke der Konzilstraße entlang bis zur Marktstätte gehen – oder bis zum Sternenplatz gehen und von dort aus mit den Bussen der Linie 4/13, 13/4, 5 oder 6 zwei Stationen zur Marktstätte fahren. Und dann wie bei Zug/Bus beschrieben weiter. Oder mit den anderen Bussen in ebenfalls 2 Stationen in die Laube fahren und von dort zunächst in Fahrtrichtung bis zur nächsten Kreuzung weitergehen, dort links in die Stankt-Stephans-Platz-Str. einbiegen immer geradeaus (den Sankt-Stephans-Platz links liegenlassend) in der Münzgasse weitergehen, dann rechts in die Tirolergasse abbiegen. Dann wieder geradeaus in die Rosgartenstraße, man findet von da aus das Dojo dann nach wenigen Metern auf der rechten Seite, direkt hinter der Rosgartenapotheke.

Unterkunft in Konstanz:

In Konstanz gibt es eine Vielzahl von Hotels, Pensionen, Fremdenzimmer und Ferienwohnungen. Eine Liste all dieser Übernachtungsmöglichkeiten bekommt man über die **Tourist Information Konstanz GmbH**, Postfach 102152, D - 78421 Konstanz, Bahnhofplatz 13, D - 78462 Konstanz, Tel.: 07531 - 133030, Fax 133060. Man kann nach Auswahl in dem Verzeichnis über die automatische Ansage „Freie Zimmer in Konstanz“, Tel.: 07531 - 19412, abklären welche Zimmer z.Z. frei sind. Information via Internet:

<http://www.bodensee-info.com/bodensee/rundreise/konstanz/konstanz.htm> od. www.konstanz-unterkunft.de

email: info@touristinformation.stadt.konstanz.de oder <http://www.deutsche-pensionen.de/pension-konstanz/>

Die Wu Shu Akademie hat mit dem ABC-Hotel in Konstanz - (es liegt in der Nähe der Wu Shu Akademie) eine Vereinbarung getroffen, daß SeminarteilnehmerInnen vom 1.11.-31.3. günstiger buchen können (inklusive Frühstücksbüffet u. MWSt.). Alle Zimmer sind recht schön und haben eine Kochgelegenheit. Das ABC Hotel ist in der Steinstraße 19, 78467 Konstanz, Tel.: 07531-8900; Fax: 07531-8900299.

In der Stadtmitte gelegen (in der Fußgängerzone - vom Bahnhof aus gut erreichbar und in der Nähe vom Aikido-Dojo) - **und näher am Apollo** liegt das Hotel Barbarossa, Obermarkt 8, Tel.: 07531 - 128990 das relativ preisgünstige Zimmer anbietet. Es gibt auch ein Nichtraucherhotel in der Altstadt, das Hotel Gerda, Bodanstr. 18, Tel.: 07531-23559. Fax 07531-22603.

Die schön gelegene Konstanzer Jugendherberge hat die Nummer 07531 - 32260. Bisher war es für auswärtige Teilnehmerinnen auch oft möglich bei Teilnehmerinnen aus Konstanz und der näheren Umgebung zu übernachten.

Vorname	Nachname	Straße	L	PLZ	Ort	Telefon-priv.	email
Monja	Bach	Kirchstraße 3	D	78269	Volkertshausen	07732-921038	mail@monja-bach.de
Agnes	Bach	Rodinger Str. 12	D	93192	Hirschenbühl	09463-2073037	taichi.bach@web.de
Christine	Brooks	Schloßstr. 24	D	89079	Ulm	0731-47790	christinebrooks@web.de
Olaf	Degenkolbe						o.degenkolbe@gmx.de
Smaro	Fuster	Ruderbaum 10	CH	8595	Altnau		fuster.vasilyadis@bluewin.ch
Alice	Grünfelder	Sennhauser Weg 16	CH	8032	Zürich	004143-5359534	gruenfelder@literaturfelder.com
Ines	Mahler						Mahler-g@bluewin.ch
Junko	Nihei	Kublystrasse 1	CH	9016	St.Gallen	004178-8809090	jnihei@sunrise.ch