

Qigong - Jahresbericht 2016

Qigong ist eine chinesische Bewegungskunst mit langsamen, fließenden Bewegungen, deren Wurzeln über 4.000 Jahre zurückreichen.

Durch Qigong können sich Beweglichkeit und Wohlbefinden verbessern; Entspannung und Selbstachtsamkeit werden gefördert, Stress kann wirksam bekämpft und die Hektik des Alltags ausgeglichen werden. In der chinesischen Medizin wird Qigong nach einer ausführlichen Anamnese auch wirkungsvoll zur Heilung und Prävention bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt.

Nachdem 2015 mehrere Kurse liefen, entstand daraus im Februar 2016 eine eigene Sparte, in der ESV-Mitglieder Qigong sehr günstig lernen und vertiefen können.

Mit aktuell 14 Mitgliedern sind wir eine kleine, aber feine Sparte, die einmal wöchentlich trainiert. Trotz des eher meditativen Charakters wird bei uns auch gerne mal gelacht, denn Spaß am Training ist uns wichtig.

Um Qigong auch einmal einem breiteren Publikum vorzustellen, haben wir an einem Termin im Sommer "Qigong am Kanal" angeboten, was von vielen Interessenten wahrgenommen wurde und im kommenden Jahr wiederholt werden soll.

Im Juni 2017 soll gemeinsam mit anderen Interessenten ein Qigong Intensiv Wochenende in einem schönen Ambiente an der Ostsee stattfinden. Leider sind wir mit der Planung nun doch etwas spät dran, da schon fast alle Termine bei den angefragten Seminarhäusern ausgebucht sind und der einzige noch verbliebene Termin nicht allen passt. Sollte es mit dem Juni nicht klappen, werden wir uns dafür einen anderen Termin im Spätsommer oder Herbst aussuchen.

Wir trainieren in den Räumen der AWO Büchen, Friedegart-Belusa-Straße 14, bei schönem Wetter auch gerne draußen auf der Terrasse.

Ab 2017 übrigens immer donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr.

Schöne Grüße
Oliver

