

Qi Gong im Rhodepark 2021



Sich regen, bringt Segen. Das macht natürlich am meisten Spaß bei sommerlichem Sonnenschein. Nicht nur zweimal, sondern demnächst auch dreimal in der Woche bietet „Kunst & Kultur Nottuln“ in den Monaten Juli und August Qi Gong im Rhodepark an. Das Erfolgsformat, das in den vergangenen zwei Jahren erstklassige Resonanz fand, wird diesmal - auch aufgrund der vielfachen Nachfrage - um einen Abendtermin erweitert. „Ein großer Dank dafür geht an unsere engagierten Dozentinnen, die das ermöglichen“, lobt Bernhild Kunstleben, stellvertretende Vorsitzende.

Bei Qi Gong handelt es sich nicht um eine Sportart, sondern vielmehr um „aktive Bewegungskunst auf Basis der traditionellen chinesischen Medizin zur Regulierung und Harmonisierung von Körper-, Geist- und Atemaktivität“, macht Dozentin Ulrike Saure deutlich. In den Lektionen von jeweils 60 Minuten werden sanft-elastische, rund-spiralförmigen Bewegungen angeleitet, die Beweglichkeit, Wohlbefinden und Gelassenheit fördern. Nicht zuletzt dienen sie der Gesundheits- und Lebenspflege und gerade in unberechenbaren Coronazeiten ist die Immunstärkung wichtiger denn je. Der Verein sieht das Angebot auch als „Leuchtturm-Projekt“ mit Alleinstellungsmerkmal, das wunderbar in unsere Modellregion passt.

Die Qi Gong-Lehrerinnen Ulrike Saure und Gaby Gröne-Ostendorff unterrichten in diesem Jahr das Taiji-Qigong-Shibashi. Das sind 18 leicht zu erlernende Übungen, die die fließenden Bewegungen des Taiji mit der therapeutischen Wirksamkeit des Qi Gong verbinden.

Das Angebot startet am 5. Juli und findet bis zum 26. August jeweils montags und donnerstags von sieben bis acht Uhr und mittwochsabends von 18 bis 19 Uhr statt. Das Angebot ist kostenfrei.

Möglich macht es maßgeblich die Gerburgis-Apotheke Ensling.