

Region 4

Quelle:

- Schwabacher Tagblatt
 Roth-Hilpoltsteiner Volkszeitung
 Hilpoltsteiner Kurier

- Der Altmühlbote
 Weißenburger Tagblatt
 Treuchtlinger Kurier

vom:

17. / 18. August 2013

Vorteile für Körper, Psyche und Geist

„Qigong im Park“ noch zweimal im Angebot — Ein Weg, die eigene Mitte zu finden

Damit hat Gerda Fürstenhöfer nicht gerechnet. 90 Frauen und Männer haben am Mittwochabend auf der Wiese vor dem Pavillon im Stadtpark Aufstellung genommen, „um beharrlich zu üben, ihre Lebensenergie in richtige Bahnen zu lenken“. So könnte man den chinesischen Begriff „Qigong“ wohl am besten übersetzen.

SCHWABACH – Seit Mai bietet die deutsche Qigong-Gesellschaft bundesweit kostenlose Schnupperkurse an, um die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist bekannt zu machen. Unter dem Titel „Qigong im Park“ beteiligen sich Christine Keuth aus Schwabach und Gerda Fürstenhöfer aus Katzwang an dieser Aktion.

Von vier Mittwochabenden stehen kommende und übernächste Woche noch zwei auf dem Programm. Ab jeweils 19 Uhr werden die beiden



Üben im Grünen: Das Angebot, Qigong zu „erschnuppern“, fand regen Zuspruch. F.: Schmitt

geprüften Qigong-Lehrerinnen im Stadtpark die Praxis der Übungen vorstellen.

Nach Überzeugung von Gerda Fürstenhöfer kann Qigong aber noch

mehr. Es trainiere auf schonendste Weise Muskeln, Sehnen und Gelenke, habe eine beruhigende Wirkung für die Seele und helfe, in die eigene Mitte zu finden. ROBERT SCHMITT