

13.6.2014



„Qigong im Park“ kennenlernen

ELLWANGEN (ij) - Bei der bundesweiten Aktion „Qigong im Park“ wird die Möglichkeit gegeben, diese Entspannungsmethode kennenzulernen. Lehrerinnen und Lehrer der Deutschen Qigong-Gesellschaft laden zum Mitmachen dieser sanften Form zur Erhaltung der Gesundheit ein. In Ellwangen findet 2015 der Jubiläumskongress

der Deutschen Qigong-Gesellschaft statt. Der Auftakt der Aktion findet am Samstag, 14. Juni, um 15 Uhr auf der großen Wiese vor dem Schönenberg statt. Besucher können sich über die Qigong-Übungen und ihre Wirkung informieren. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

FOTO: PRIVAT

Weitere Termine sind am 20. und 27. Juli und am 3. August, am Sonntagmorgen am Bucher Stausee. Treffpunkt ist um 9 Uhr am Haupttor. Beginn ist um 9.15 Uhr, Ende gegen 10.15 Uhr. Informationen gibt es unter www.fotini-qigong-ellwangen.de.

16.6.2014

Mit sanften, meditativen Bewegungen zur Ruhe kommen

„Qigong im Park“-Aktion auf dem Schönenberg lockt 70 Teilnehmer - Fotini Papadopulu ist voll in ihrem Element

ELLWANGEN-SCHÖNENBERG (sj) - „Qi“ bedeutet Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit und Beseeltheit, „Gong“ steht für beständiges Üben oder Pflege der Lebenskraft. Rund 70 Frauen, Männer und Kinder haben am Samstagnachmittag mit Begeisterung bei der Ellwanger „Qigong im Park“-Aktion auf der großen Obstwiese des Bildungshauses Schönenberg mitgemacht. Fotini Papadopulu, die in Ellwangen ein Qigong-Studio betreibt und im Vorstand der Deutschen Qigong-Gesellschaft mit Sitz in Dietenheim ist, leitete die Aktion.

Mit sanften und meditativen Bewegungen zur Ruhe kommen, heißt es bei der einstündigen Aktion. „Wir sind hier, um Qigong zu genießen“, macht Fotini Papadopulu Lust auf die Übungen. „Den Alltag, den Stress, die Anspannung abschütteln“, regt die zertifizierte Qigong-Lehrerin an. Nach dem Schütteln geht es an das Abklopfen der Körperteile. Den Rücken klopfen sich die Teilnehmer gegenseitig. „Wann habt ihr das letzte Mal eins auf den Popo gekriegt“, witzelt Fotini Papadopulu. Nachspüren

sei wichtig. Dann heißt es, das Gewicht auf ein Bein zu verlagern. Das sei eine tolle Übung bei Arthrose. Die Ellwangerin spricht von Sturzpro-

phylaxe. Die Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Und wieder gibt es was zum Lachen: „Ratet mal, an welchem Knie ich die Prothese dran habe!“ Die Frauen, Männer und Kinder reiben sich die Hände, schwingen das Becken und richten die Hände zur Erde aus, um die Energie der Erde zu holen. „Für Freude und Lachen ist im Qigong der Affe bekannt“, sagt Fotini Papadopulu, zeigt, wie man Schulter-Nacken-Probleme los wird und ruft zur Übung „Der Affe klatzt die Pflaumen“ auf. Qigong ist Bestandteil der Chinesischen Medizin und eine wirksame Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden.

„Das war super im Freien“, findet Veronika Wolf. Die 78-Jährige, die Lebensfreude und Energie ausstrahlt, macht Qigong seit zwei, drei Jahren.



Fotini Papadopulu (rechts) hat die „Qigong im Park“-Aktion auf dem Schönenberg geleitet. Vom 12. bis 14. Juni 2015 ist dort Jubiläumskongress der Deutschen Qigong-Gesellschaft.

FOTO: SCHNEIDER