

Qigong im Park ist gestartet

Von Carsten Düppengießer

4. August 2020, 09:21





Bereits zum 13. Mal findet die bundesweite Aktion „Qigong im Park“ statt und zum 7. Mal ist auch Euskirchen mit dabei. Das Ehepaar Sabine und Dieter Renner und der Caritasverband Euskirchen arbeiten erneut zusammen, wenn es darum geht, Menschen im Kreis Euskirchen zu unterstützen. Unter Anleitung können Interessierte im August im Ruhrpark in Euskirchen, an den Qigong-Kursen teilnehmen. Mitmachen kann jeder - ganz ohne Vorkenntnisse oder Anmeldung.

Sabine Renner, die in ihrem ersten Berufsleben als Krankenschwester tätig war, ist ausgebildete Qigong-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Gemeinsam mit ihrem Mann Dieter betreibt sie eine Praxis in Euskirchen.

Die Termine sind jeweils montags, den 03., 10. und 17. August, um 10 Uhr, donnerstags, den 06., 13., 20. und 27. August, um 19 Uhr, sowie freitags, den 07., 14., 21. und 28. August um 10 Uhr.

Zum vierten Mal findet „Qigong im Park“ in diesem Jahr auch in Zülpich statt. Am Wallgraben, auf dem ehemaligen Landesgartenschau Gelände, gleich neben der Landesburg. Vom 05. bis zum 26. August können Interessierte dort jeweils mittwochs, um 10 Uhr, die fernöstliche Übungsform für Körper und Geist kennenlernen.

Qigong ist Bestandteil chinesischer Heilmethoden und kann von Menschen aller Altersgruppen praktiziert werden. Die Übungen dienen der Erhaltung, aber auch der Wiedergewinnung der Gesundheit, sie entspannen und energetisieren gleichermaßen. Besonders ältere Menschen können durch die sanften Bewegungen ihre Bewegungsfähigkeit erhalten und so mehr Freude am Leben bewahren.

Während die Teilnehmer so sich selbst etwas Gutes tun, können sie auch anderen helfen. Das Angebot „Qigong im Park“ ist kostenfrei, jedoch besteht in Euskirchen die Möglichkeit, die Notschlafstelle der Caritas zu unterstützen. Dort finden wohnungslose Menschen eine sichere Unterkunft für die Nacht. In Zülpich bieten die Initiatoren den Teilnehmenden die Möglichkeit, für das Demenz-Café der Caritas zu spenden.