

# Qigong im Park unterstützt Caritas Euskirchen

---

*Von Carsten Düppengießer*

29. Juni 2022, 17:25





Bereits zum 15. Mal findet die bundesweite Aktion „Qigong im Park“ statt und zum 9. 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-Übungen 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, ebenfalls Qigong-Lehrer, unterrichten sie in ihrer Praxis in Euskirchen und in Bildungseinrichtungen.

Die Termine sind jeweils montags, den 05. Juli sowie den 01., 08. und 15. August, um 10 Uhr, dienstags, den 26. Juli sowie 02., 09. und 16. August, um 17 Uhr, sowie donnerstags, den 27. Juli sowie den 03., 10. und 17. August um 19 Uhr.

Zum sechsten Mal findet „Qigong im Park“ in diesem Jahr auch in Zülpich statt. Am Wallgraben, auf dem ehemaligen Landesgartenschau-Gelände, gleich neben der Landesburg. Am 27. Juli sowie vom 03. bis zum 25. 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 die Demenz-Hilfe der Caritas zu spenden.