

Qigong im Park verbindet Bewegung und gelebte Solidarität

Von Martina Schneider

22. Juni 2026, 08:00



Die Sommermonate bieten die ideale Gelegenheit, sich an der frischen Luft zu bewegen und neue Energie zu tanken. Dazu lädt auch in diesem Jahr wieder die Veranstaltungsreihe „Qigong im Park“ ein. Bereits zum 13. Mal organisieren Sabine und Dieter Renner die beliebten Übungsstunden im **Euskirchener Mehrgenerationenpark (Ruhrpark)** – ehrenamtlich und in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband für das Kreisdekanat Euskirchen e.V.

An vier Abenden, am **23. Juli, 30. Juli, 6. August und 13. August, jeweils von 19 bis 20 Uhr**, sind Interessierte eingeladen, die traditionelle chinesische Bewegungsform kennenzulernen oder gemeinsam zu praktizieren. Die Teilnahme ist kostenlos, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Angeleitet werden die Übungen von Sabine Renner, Qigong-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, sowie Dieter Renner, ebenfalls langjähriger Qigong-Lehrer. Beide engagieren sich seit vielen Jahren ehrenamtlich dafür, Menschen die wohltuenden Wirkungen von Qigong näherzubringen. Die sanften Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung und Achtsamkeit können helfen, Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

„Uns freut besonders, dass jedes Jahr Menschen aller Altersgruppen den Weg in den Park finden – viele zum ersten Mal, andere sind inzwischen Stammgäste geworden“, sagt Sabine Renner. „Qigong ist leicht zugänglich und kann von nahezu jedem praktiziert werden.“

Neben der gesundheitlichen Wirkung steht bei der Aktion auch der soziale Gedanke im Mittelpunkt. Die Teilnahme an den Übungsstunden ist kostenfrei, wer möchte, kann jedoch eine freiwillige Spende geben. Die gesammelten Spenden kommen vollständig der Notschlafstelle des Caritasverbands Euskirchen zugute.

Mit der Notschlafstelle bietet die Caritas im Auftrag der Kreisstadt Euskirchen wohnungslosen Menschen eine sichere Übernachtungsmöglichkeit. „Wir freuen uns sehr über das langjährige Engagement von Sabine und Dieter Renner und die Unterstützung, die durch ‚Qigong im Park‘ für die Notschlafstelle ermöglicht wird“, sagt Maria Surges-Brilon, Vorstandin des Caritasverbandes für das Kreisdekanat Euskirchen und Bereichsleiterin der Sucht- und Wohnungslosenhilfe. „Jede Spende hilft uns dabei, Menschen in akuten Notlagen ein Stück Sicherheit, Schutz und Würde zu bieten. Besonders schön ist, dass hier Gesundheitsförderung, Gemeinschaft und konkrete Hilfe für wohnungslose Menschen auf vorbildliche Weise miteinander verbunden werden.“

Die Veranstalter freuen sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher und laden dazu ein, die besondere Atmosphäre eines gemeinsamen Sommerabends im Park zu erleben – für mehr Gelassenheit, Gemeinschaft und gelebte Solidarität.

(/system/modules/org.opencms.apollo/pages/blog-pdf.jsp)