

Medienschau

Quelle: Isny Aktuell

Datum: 30.06.2022

Thema: Waldburg-Zeil Kliniken / BWZ

Mittwochs: Qigong im Park im BWZ


NEUTAUCHBURG – „Qigong im Park“ ist wieder da. Im Therapeutischen Bewegungszentrum der Waldburg-Zeil Kliniken wird ab Juli das ganzheitliche Bewegungsprogramm, was es 2019 schon einmal gab, wieder angeboten.

Es richtet sich an alle Menschen, die ihre Gesundheit aktiv fördern möchten, die in Bewegung kommen wollen oder bleiben möchten.

Mit Qigong verbindet sich der Wunsch von Gesundheit und Wohlbefinden, Lebenskraft und geistige Klarheit bis ins hohe Alter. Die Lebensenergie Qi kann durch äußere Bewegung (yang) und innere Ruhe (yin) genährt werden.

Die Bewegungsformen werden langsam fließend mit gelenkter Aufmerksamkeit, ohne zu werten, durchgeführt.

Frank Renner, Diplom-Sportlehrer im Therapeutischen Bewegungszentrum, wird im Juli jeden Mittwoch Einblick in Theorie und Praxis des Qigong geben. Die Teilnahme steht allen Bürgern und Gästen offen. Die Idee ist es, wieder miteinander in Bewegung zu kommen. Die Veranstaltung ist gebührenfrei - nur Zeit müssen Sie sich nehmen.

 Ort: Isny-Neutrauchburg
Zeit: mittwochs von 19 - 20 Uhr
Treffpunkt: Wassertretbecken

lia10_lia11_29_Jun_TF