

Qi Gong im Rhodepark

45 Minuten

Entspannungsübungen am
frühen Morgen mit Gaby
Gröne-Ostendorff



Qi Gong gibt es ab dem 1. Juli 2019 zehnmal – immer montags- und mittwochs von 7 Uhr bis 7.45 Uhr.

Die Termine: 1., 3., 8., 10., 15., 17., 22., 24., 29. und 31. Juli

Wie lässt sich die Attraktivität des Rhodeparks steigern? Ganz einfach, in dem man ihn nutzt. Und das am besten in den frühen Morgenstunden zum Beispiel mit Qi Gong.

Qi Gong ist eine chinesische Entspannungs-Methode, mit der man in der Bewegung Gelassenheit und Belebung finden kann. „Qi“ ist in der chinesischen Philosophie die vitale Kraft des Körpers – die Energie. „Gong“ bedeutet Fähigkeit und Arbeit. Bei den insgesamt zehn Übungseinheiten von jeweils 45 Minuten Dauer soll es darum gehen, die Fähigkeit, mit dem Qi umzugehen, zum Besten zu nutzen und zu stärken. Die Qi Gong-Trainerin Gaby Gröne-Ostendorff wird eine Kombination aus Atem- und Bewegungsübungen, die die Lebensenergie wieder in den Fluss bringen, anbieten. Die sanften Übungen erfordern keine Kraftanstrengung und sind für jedes Alter geeignet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die TeilnehmerInnen sollten bequeme Kleidung tragen. Bei schlechtem Wetter entfällt der Termin.

Das Angebot ist kostenfrei.