



# Welt-Tai Chi- und Qi Gong-Tag 2014

Kneipp-Verein Erfurt beging die beiden Ehrentage mit Jürgen Seefeldt

Am 26. April dieses Jahres haben Mitglieder des Kneipp-Vereins Erfurt unter Anleitung ihres Übungsleiters Jürgen Seefeldt den Welt-Tai Chi- und Qi Gong-Tag 2014 würdig begangen. Durch die Bemühungen von Herrn Seefeldt stand dem Kneipp-Verein eine Fläche auf der Wiese vor dem Nordbad für vier Stunden zur Verfügung.

Mit einigen kurzen Hinweisen des Übungsleiters auf den zu beachtenden engen Zusammenhang der „Inneren“ zu den „Äußeren“ Übungen des Qi Gong und Tai Chi wurde begonnen. Mit den „Kaiserlichen Übungen“ wurde die körperliche Erwärmung zunächst eingeleitet. Anschließend ist es der Gruppe gut gelungen, die fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) darzustellen und einige Bilder der „24er Peking-Form“ zu laufen. Diese sehr langsamen Bewegungen, für Zuschauer doch ungewöhnlich, und das



gelbe weithin sichtbare Transparent „Welt-Tai Chi- und Qi Gong-Tag 2014“ bleiben bei den Spaziergängern an diesem mit Sonnenschein überfluteten Morgen nicht unbeachtet. So haben im Laufe der Übungszeit zu der acht Mitglieder umfassenden Sportgruppe noch weitere 13 interessierte Menschen dazu gefunden, die vielleicht mit diesen Übungen ihre ersten Kontakte mit den chinesischen Bewegungskünsten hatten. In fröhlicher Runde genoss die Gruppe die mitgebrachten Getränke, vor allem den chinesischen Tee und andere kleine Leckereien. Bei interessanten Gesprächen über die für die Gesundheit so kostbaren Elemente nach der Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp, die auch in den Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) enthalten sind, konnten auch einige interessierende Fragen zu den chinesischen Bewegungskünsten beantwortet werden. Einige für Tai Chi aufgeschlossene Teilnehmer versprachen, einmal eine „Schnupperstunde“ in der Domsporthalle zu besuchen. Es war ja auch wirklich wunderbar, an so einem schönen Frühlingmorgen in den Anlagen des Erfurter Nordparks unter organisierter fachlicher Anleitung sich sportlich zu betätigen und „Etwas“ für die eigene Gesundheit zu tun. (Text: Uschi Wirsching)

Kontakt:

Kneipp-Verein Erfurt e.V.

Peter Weber

Konrad-Zuse-Straße 9

99099 Erfurt

[info@kneipp-verein-erfurt.de](mailto:info@kneipp-verein-erfurt.de)

[www.kneipp-verein-erfurt.de](http://www.kneipp-verein-erfurt.de)

