

Zweiter Welt- Qigong-Tag

... beim Kneipp-Verein Überlingen und dem Tai-Chi-Haus



Nur das Zwitschern der Vögel und der leichte Wellenschlag des Bodensees war zu vernehmen als über 75 Teilnehmer der Einladung des Kneipp-Vereins und des Tai-Chi-Haus Überlingen folgten, um Qigong zu üben und zu demonstrieren. Vorübergehende Passanten und Radler haben sich spontan dazu gesellt und waren begeistert von der Ruhe und den langsamen und fließenden Bewegungen. Wieder durften wir Gast sein im Garten der LGS-Geschäftsstelle direkt an der Promenade.

TaiChi und Qigong kommen aus der chinesischen Medizin, erklärt Ingrid Schmid-Bergmann, die seit 2000 das Tai-Chi-Haus in Überlingen leitet. Einfache Übungen im Qi Gong lassen die Lebensenergie fließen und fördern die Beweglichkeit. Verschiedene Gruppen des Tai-Chi-Hauses zeigten TaiChi und die Bewegungskunst mit dem Holzsword. Letzteres dient nicht dem „Kampf“ sondern der Verstärkung der Kraft.

Renate Rösler, stellvertretende Vorsitzende des Kneipp-Vereins Überlingen und Ingrid

Schmid-Bergmann vom Tai-Chi-Haus arbeiten seit ein paar Jahren zusammen und stellen fest, dass die „fernöstliche Bewegungskunst“ sehr gut mit der „westlichen Bewegung“ in Einklang zu bringen sind und so der Gesundheit dienen. In der Ruhe und der Ausdauer liegt die Kraft.

Gerne nahmen die Teilnehmer und Gäste das Angebot an, in kleineren Gruppen TaiChi und Qigong zu üben.

Bericht: Renate Rösler

Bilder: Siegfried Rösler



Kontakt:
Kneipp-Verein Überlingen und Umgebung e.V.
Rauensteinstraße 10d
88662 Überlingen
kneippverein-ueberlingen@web.de
www.kneippverein-ueberlingen.de