

Seit 10 Jahren weckt Lisa das Qi in Bad Fredeburg

Die Kneippianer in Bad Fredeburg bieten beliebte Kurse der alten fernöstlichen Heilmethode an



„Das Qi wecken“, „Sonne und Mond schultern“ oder „Das Boot sanft stromabwärts schieben“, so lauten einige der Qigong-Übungen nach Zhang Guangde, Professor an der chinesischen Sporthochschule in Beijing, die man bei Lisa Schenk-Klute lernen kann – und das mittlerweile schon seit zehn Jahren!

Lisa Schenk-Klute mit Professor Zhang Guangde (Foto: Privat)

Am 30. Januar 2009 begann der erste Qigong-Kurs, angeboten vom Verein „Kneippianer Bad Fredeburg“ und einige begeisterte Teilnehmer sind auch heute noch bei den zwei Mal im Jahr stattfindenden und immer gut besuchten Kursen dabei. „Qigong ist eine sehr wirkungsvolle Übungsmethode zur ganzheitlichen Gesunderhaltung durch die drei Faktoren Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit“, sagt Lisa. „Qigong, eine der tragenden Säulen der traditionellen chinesischen Medizin

(kurz TCM genannt), bedeutet regelmäßige Arbeit mit dem Qi, der Lebensenergie, die über die Meridiane im Körper zirkuliert. Das Qi muss fließen, sonst wird der Körper krank.“

Die Diplom-Sportlehrerin und zertifizierte Qigong-Lehrerin weiß, wovon sie spricht. Zahlreiche Fortbildungen, darunter auch vier Wochen in China, und immer wieder Kurse bei Professor Zhang Guangde machen sie zu einer Expertin, die alle Meridiane und nahezu jeden Akupunktur-Punkt im Körper kennt. Dieses Wissen gibt sie gerne an die Kursteilnehmer weiter; wobei ihr der Austausch und das Feedback aller Teilnehmer wichtig ist. Immer wieder berichtet sie interessante Dinge rund um Qigong und Gesunderhaltung und so konnte schon manch kleines oder großes Problem der Teilnehmer behoben werden.

Ein langes Leben in Gesundheit, wer möchte das nicht? Durch ungesunde Lebensweise und die alternde Gesellschaft gerät unser Gesundheitssystem mehr und mehr an seine Grenzen. Da wird die eigene Gesundheitsfürsorge immer wichtiger, z.B. durch Qigong.

Wer Lust bekommen hat, „das Qi zu wecken“ kann sich gerne an die Kneippianer Bad Fredeburg oder an Lisa Schenk-Klute wenden.



Lisa Schenk-Klute (Foto: Michael Heinrich)



Drei Fragen an Lisa Schenk-Klute:

1 Woher kommt Ihre spürbare Begeisterung für Qigong?

Meine Begeisterung für Qigong kommt daher, dass mir die sanften Bewegungen verhelfen „in die Ruhe“ zu treten und ich gleichzeitig die Möglichkeit habe, Kraft und Vitalität zu tanken.

2 Ist Qigong schwer zu erlernen und für wen ist es geeignet?

Die meisten Qigong-Übungen sind leicht zu erlernen und für diejenigen geeignet, die Übungen zur Entschleunigung des Alltags und Achtsamkeitsübungen kenne lernen möchten und gleichzeitig neugierig darauf sind, sich selbst zu entdecken.

3 Was kann man selbst tun, um sich mit Qigong gesund zu halten?

Man kann sich aus den vielen Qigong-Übungen, Selbstmassagetechniken und Akupressurpunkten, die ich im Unterricht lehre, für sich selbst einen „Gesundheitscocktail“ zusammenstellen und häufig zu Hause üben.

Kontakt:
Kneipp-Verein Bad Fredeburg e.V.
Hochstraße 2
57392 Bad Fredeburg
Telefon 0 29 74 / 277
www.kneippianer-bad-fredeburg.de