

Qigong im Park: Kostenlose Einheiten ab 25. Juli in Perleberg

Erlernen Sie ab 25. Juli im Perleberger Hagen die Grundlagen des Qigong. Kostenlose Einheiten für alle Interessierten!

Qigong im Park: Ein Schritt zur Förderung der Gesundheit in Perleberg

Initiativen zur Gesundheitsförderung werden in vielen Städten immer beliebter. Im Perleberger Hagen ermöglicht ab dem 25. Juli eine kostenfreie Qigong-Kursreihe Interessierten, die entspannende und gesundheitsfördernde Praxis kennenzulernen. Diese Aktion läuft bis zum 29. August und findet jeden Donnerstag statt.

Bewegung und Entspannung im Einklang mit der Natur

Qigong, eine traditionelle chinesische Übungspraxis, verbindet langsame Bewegungen mit Atemtechniken und Achtsamkeit. Diese Übungen fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden. Teilnehmer haben die Möglichkeit, in einer naturnahen Umgebung zur Ruhe zu kommen und Körper sowie Geist zu stärken.

Kostenfreie Teilnahme ohne Voranmeldung

Die Kurse werden von Beate Meyhöfer geleitet und starten stets um 18.30 Uhr, wobei jede Einheit eine Stunde dauert. Besonders

erfreulich ist, dass keine vorherige Anmeldung erforderlich ist. Interessierte sind eingeladen, einfach vorbeizukommen und mitzumachen. Treffen wird am Gänsebrunnen vor dem Wallgebäude in der Puschkinstraße organisiert.

Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Das Angebot ist Teil der Mitmach-Aktion „Qigong im Park“, die von der Deutschen Qigong-Gesellschaft ins Leben gerufen wurde. Dieses Projekt zielt darauf ab, die Bekanntheit und die positiven Effekte von Qigong in der breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Die Aktion fördert nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl in Perleberg.

Ein Beitrag zur Gesundheitsbildung und Lebensqualität

Das Programm in Perleberg verdeutlicht, wie wichtig solche gesundheitsfördernden Angebote sind. In einer Zeit, in der Stress und Hektik in unserem Alltag allgegenwärtig sind, bieten Qigong-Einheiten eine wertvolle Möglichkeit zur Entspannung und Achtsamkeit. Die Teilnehmenden tragen nicht nur zur Verbesserung ihrer eigenen Lebensqualität bei, sondern fördern auch ein besseres Miteinander in der Gemeinde.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Qigong-Kurse im Perleberger Hagen eine hervorragende Gelegenheit bieten, die Vorteile dieser traditionellen Praxis zu erfahren und gleichzeitig das soziale Miteinander in der Stadt zu stärken. Interessierte sollten die Chance nutzen, etwas für ihre Gesundheit zu tun und Teil dieser einzigartigen Community zu werden.

- **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de