



PFUNGSTADT

16. August 2013 | ste |

„Arbeit an der Lebenskraft“

QiGong – Lehrer bieten Schnupperkurse im Pfungstädter Friedenspark an – Horizont umarmen und Regenbogen schwingen

PFUNGSTADT QiGong zum Schnuppern im Pfungstädter Friedenspark bieten die beiden QiGong-Lehrer Christine und Axel Horn an drei Sonntagen im August vormittags an.

„Ich bin richtig überrascht, wie viele Menschen heute gekommen sind“, stellt Christine Horn beim ersten Treffen beim Treffpunkt am Eingang des Parks fest. Rund 40 Teilnehmer haben sich eingefunden. Während sie ins QiGong einführt, finden sich noch etliche Nachzügler ein. Auch einige Spaziergänger bleiben bei der Gruppe stehen und reihen sich für einige Übungen in den Kreis ein, wecken das Qi, umarmen den Horizont oder lassen den Regenbogen schwingen, wie die ersten der 18 Übungen heißen.

Christine und Axel Horn haben 2009/10 selbst bei chinesischen Ausbildern ihre QiGong-Ausbildung absolviert. „Eigentlich wollten wir uns damit etwas Gutes tun als Ausgleich zu unseren beruflichen Anforderungen als Softwareentwickler“, berichtet Christine Horn. Doch dann haben sich die beiden dazu entschlossen, ihr Wissen nicht nur für sich selbst anzuwenden, sondern auch anderen etwas Gutes zu tun und ihr neues Wissen und die damit gemachten Erfahrungen weiterzugeben.

18 Übungen kultivieren Körper und Geist

Die kombinierte Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform QiGong stammt aus China und ist schon über 2000 Jahre alt, berichtet Christine Horn ihren Schülern in der friedlichen Atmosphäre im Park. Die 18 Übungen kultivieren Körper und Geist und helfen mit, Gesundheit zu erhalten und Erkrankungen vorzubeugen, wie die Lehrerin erläutert. Sie seien ein Zusammenspiel des Körpers, der Atmung und des Geistes.

Die beiden Lehrer wollen in Zusammenarbeit mit dem Pfungstädter Verein Frauen im Zentrum (FiZ) e. V. ab September diesen Jahres in Hahn einen QiGong-Kurs anbieten. Die drei Schnupperpersonntage sehen sie als kleine Einstimmung darauf, bieten den Teilnehmern die Chance, sich auf diese Form von Entspannung und Abstand zum Alltag einzulassen. „Sie machen einfach mit, bleiben locker und lassen es fließen“, motiviert Christine Horn die große Runde. Zur Einstimmung auf die folgenden ersten Übungen wird der Körper locker geklopft.

Alle Übungen werden im Stehen absolviert

„Qi ist das chinesische Wort für Energie oder Lebenskraft, Gong bedeutet Arbeit, QiGong ist daher Arbeit an der Lebenskraft“, erläutert sie den Teilnehmern, einer Gruppe aus Frauen und Männern unterschiedlichen Alters. Durch den Stress im Alltag habe QiGong in den letzten Jahren im Westen einen regelrechten Aufschwung erlebt. Alle Übungen werden im Stehen langsam und in Harmonie absolviert. Die Teilnehmer sind in lockerer Freizeitkleidung gekommen, ein besonderes Outfit ist bei diesen Schnuppertagen nicht erforderlich. Jeder absolviert die einzelnen Übungen, so gut er kann, orientiert sich dabei aber an den beiden Lehrern.

„Wir arbeiten an den Schnuppertagen wie in den Unterrichtsstunden“, erläutert Christine Horn. Eine Stunde dauert die Unterweisung sowohl am Schnuppertag als auch später im Kurs.

Infos Die nächsten beiden Schnuppertermine sind an den Sonntagen 18. und 25. August. Der Treffpunkt dazu ist jeweils um zehn Uhr am Eingang zum Friedenspark bei der Großsptorthalle. Ab September beginnen die neuen Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene mit Christine und Axel Horn im Bürgerhaus Hahn. Informationen dazu gibt es auf dem Flyer von Frauen im Zentrum (FiZ) oder im Internet unter www.fiz-pfungstadt.de.