

KANTONAL / REGIONAL

BE – «Qigong im Park» - eine Erfolgsstory

D'Region | 19.07.2022

Das kostenlose Angebot «Qigong im Park» erfreut sich grosser Beliebtheit

Auf der Kleinen Schanze in Bern, im Elfenaupark in Biel sowie auf der Schützenmatte in Burgdorf versammeln sich einmal in der Woche je 30 bis 70 Personen, um gemeinsam das «Qi» in sich zu wecken. Das Training mit seinen fließenden Bewegungen ist für alle Altersstufen geeignet und steht auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen offen. «Während dieser Stunde bin ich voll bei mir und blende alles andere aus», erzählt eine Teilnehmerin. «Qigong» ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen hilft, die Gesundheit zu fördern. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Nervosität reduziert. Ein Besucher schwärmt: «Ein solches Angebot ist super, es macht Spass, Teil einer so grossen Gruppe zu sein.» Die drei kantonalen Gesundheitsligen Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Kanton Bern leisten mit diesem Projekt einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. «Die vielen Männer und Frauen verschiedener Generationen, die sich wöchentlich in den Parks treffen, sind ein wunderbarer Anblick. Wir freuen uns, dass wir mit diesem niederschweligen Angebot einen Nerv der Zeit getroffen haben und so viele Menschen begeistern können», sagt Esther Moser-Höhn, Geschäftsführerin der Rheumaliga Bern und Oberwallis. Das Training findet im Sommerhalbjahr bei jedem Wetter statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **zvg**

Burgdorf: noch bis am 19. September 2022, jeden Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr, auf der Schützenmatte.
www.qigongimpark-bern.ch.



Die Teilnehmenden lassen die Lebensenergie fließen. Bild: zvg