.

Qi-Gong zur Muskeltransformation für Menschen mit einer Sehbehinderung oder Blindheit

Das alljährliche Qi-Gong-Seminar des BFS-NRW-e.V. fand zum sechsten Mal statt und ist mittlerweile zu einer beliebten Tradition geworden. In den ersten Jahren wurden diese entspannenden Seminare im Aura-Hotel in Horn Bad Meinberg durchgeführt. Doch nun war unsere harmonische Gruppe schon zum zweiten Mal im schönen Münsterland in Legden zu Gast.

Das Landhotel Hermannshöhe bietet komfortable Zimmer, Seminar- und Gesellschaftsräume für die unterschiedlichsten Ansprüche. Der Service ist sehr gastfreundlich und die Mahlzeiten sind eine reine Gaumenfreude.

Fünfzehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer reisten am 28. September zum späten Freitagnachmittag mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Pkw an. Es gab ein herzliches Wiedersehen, da sich viele unserer Mitglieder aus den vorherigen Seminaren kennen. Die Gruppenleiterinnen Elisabeth Krych und Birgit Seikrit hatten dieses Seminar wiedermal hervorragend geplant und vorbereitet. Beide Damen sorgten während des gesamten Wochenendes für eine angemessene und herzliche Assistenz.

Dipl. Sportlehrer Michael Schrick war wie gewohnt der Seminarleiter. Er hat sich darauf spezialisiert, auch sehbehinderte und blinde Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefühlvoll und geduldig in die Welt des Qi-Gongs einzuführen.

Nach dem Abendessen begann im Wintergarten des Hotels die erste Übungseinheit. Müde sank hinter den Fenstern die Herbstsonne. Der Samstag begann mit duftendem Frühstück und anschließend mit konzentrativen Übungen. Nach dem Mittagessen lockte uns die Sonne in den Hotelgarten, wo weitere Qi-Gong-Figuren trainiert wurden. Thema der Qi-Gong-Figuren war dieses Mal eine Muskeltransformation. Neben der Stärkung von Seele und Geist stand die Kräftigung des Bewegungsapparates im Vordergrund.

Das Besondere an den Qi-Gong-Übungen sind die dynamisch fließenden Bewegungen. Die Figuren werden als Bilder beschrieben und können der Art besser verinnerlicht und behalten werden. So lernten wir zum Beispiel einen Stern zu pflücken, neun Kühen an den Schwänzen zu ziehen oder drei Teller fallen zu lassen. Hier zeigt sich auch der Humor der Qi-Gong-Meister.

Das stramme Tagesprogramm endete mit gemütlichem Beisammensein in fröhlicher Runde. Der Sonntagmorgen war gefüllt mit Wiederholungen alter und neuer Bewegungstechniken. Abschließend gab es ein Stuhlkreis-Feedback, dass wie gewohnt positiv ausfiel. Das köstliche Mittagessen beendete das harmonische und lehrreiche Seminar. Die Gruppe freut sich bereits heute schon auf ein hoffentlich siebtes Treffen in der Welt des Qi-Gongs im kommenden Jahr.
Bericht: Teilnehmer Dieter Kleffner

Dieser Artikel wurde bereits 4449 mal angesehen.