

Herz-Qi-Gong-Seminar 2017 in Legden



Seit Tagen trug das November-Wetter einen grauen Schleier. Der Regen platschte schwer auf Stadt, Land und Gemüt. Der trübe Himmel spiegelte sich in den Mienen der Menschen wieder. Doch am Freitag, den 17. November, riss die Wolkendecke auf und die Sonne lachte fünfzehn reiselustigen Seminarteilnehmern des BFS-NRW e.V. entgegen. Elisabeth Krych hatte im münsterländischen Legden im Hotel HermannsHöhe das fünfte Qi-Gong-Seminar organisiert.

Das Servicepersonal empfing die sehbehinderten Gäste freundlich, zeigte sich sehr geduldig und hilfsbereit. Die Zimmer des Hotels sind gut ausgestattet und funktionell. Alle Mahlzeiten waren von hoher Qualität, die Bedienung professionell.

Als Seminarraum diente ein lichtdurchfluteter Wintergarten. Leise Meditationsmusik schaffte entspannende Atmosphäre. Mineralwasser und aromatische Tees standen bereit. Wie in den Vorjahren leitete Michael Schrick fachlich das Seminar, dieses Mal unter dem Titel Herz-Qi-Gong. Zum Einstieg und zur Erinnerung wurden Übungen des letzten Seminars aufgefrischt. Dann folgte ein kleiner Einblick in die traditionelle, chinesische Gesundheitsphilosophie. Die neuen Bewegungsübungen und Atemtechniken wurden detailliert und geduldig angeleitet. So konnten auch die vollblinden Teilnehmer zum Ende des Seminars alle Übungen selbständig ausführen. Trotz der hohen Konzentration empfanden die Teilnehmer zwischendurch erstaunlich tiefe Entspannung. Diese erlernten Techniken werden bei regelmäßiger Anwendung den Alltagsstress besser kanalisieren und für Stunden tiefer Entspannung sorgen.



Am Sonntag, den 19. November, zog auch das sonnige Wetter weiter und entließ die physisch, wie psychisch gestärkte Gruppe in das typisch herbstliche Grau.

Teilnehmer Dieter Kleffner www.dieterkleffner.de

Die 4 weiteren Fotos von der Veranstaltung vermitteln Eindrücke von den Qi Gong Bewegungsübungen.





Dieser Artikel wurde bereits 5880 mal angesehen.