

Medienmitteilung Juli 2024

«Qigong im Park» macht keine Ferien

Das kostenlose Angebot «Qigong im Park» bietet Ihnen auch während den Sommerferien die Möglichkeit, herunterzufahren und die innere Mitte zu finden.

Die langen Sommerferien stehen vor der Tür, viele Aktivitäten pausieren. Nicht so das «Qigong im Park». Auch während der kommenden Wochen findet das wöchentliche Training statt. Vormittags, wenn die Luft noch kühl und frisch ist, versammeln sich Bewegungsfreudige unter den schattigen Bäumen im Grünen, um das «Qi» - die Lebensenergie – fliessen zu lassen.

Qigong mit seinen langsamen Bewegungen eignet sich für alle Altersgruppen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und reduziert die Nervosität. Die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen hilft, die Gesundheit nachweislich zu fördern.

«Qigong im Park» ist im April erfolgreich in die neue Saison gestartet und erfreut sich grosser Beliebtheit. Wöchentlich finden sich in Bern, Biel, Burgdorf und Thun pro Standort im Schnitt je 60 Personen ein, um sich gemeinsam zu bewegen. Das Angebot läuft noch bis Mitte September.

Mit diesem Projekt leisten die Krebsliga Bern, die Lungenliga Bern, die Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Kanton Bern einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention.

Infos zu allen Standorten unter: www.qigongimpark-bern.ch

Kontaktperson für Rückfragen:

Regula Lazzaretti, Kommunikation & Veranstaltungen, Rheumaliga Bern und Oberwallis

Tel: 031 311 00 06

r.lazzaretti@rheumaliga.ch

Beilage: Flyer «Qigong im Park»

Ein Angebot von:

