

# Pressemitteilung



17. Juni 2008

## **Qi-Gong im Schlossgarten während der Sommerferien - die eigene Kraft nutzen und das Wohlbefinden steigern.....**

Aufgrund des großen Erfolges im Sommer 2007 bietet die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Anröchte, Antje Degener, in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Möllenhoff ab Dienstag, 1. Juli 2008, 7:00 Uhr, wieder ein Qi-Gong Seminar im Garten des Schlosses Eggeringhausen in Mellrich an.

Qi-Gong ist eine alte chinesische Lebenskunst und bedeutet „Pflege der Lebensenergie“. Es ist eine sanfte Methode, die lehrt sich selbst zu helfen, sich lächelnd selbst zu begeben und den eigenen Körper liebevoll anzunehmen.

Nach der Denkweise der chinesischen Medizin hängen Himmel, Natur und Menschen voneinander ab. Sanfte Bewegungsabläufe und Techniken zur erhöhten Sauerstoff- und Energieaufnahme in der Natur können das Gleichgewicht in diesen drei Bereichen wieder herstellen. Unser Immunsystem wird dadurch gestärkt, Krankheiten vorgebeugt oder Krankheitsabläufe positiv beeinflusst. Regelmäßig angewendet verhelfen die Übungen zu mehr Vitalität, seelischer Ausgeglichenheit und verbessern das Immunsystem.

Das Seminar findet während der Sommerferien statt, und zwar zweimal wöchentlich jeweils dienstags und freitags in der Zeit von 7.00 bis 8.00 Uhr.

Beginn ist der 1. Juli 2008 um 7.00 Uhr. Treffpunkt ist der Garten des Schlosses Eggeringhausen in Anröchte-Mellrich. Der letzte Termin ist der 25. Juli 2008 und endet mit einem gemeinsamen Frühstück. Familie Bayer stellt den Schlossgarten wieder zur Verfügung.

Das Seminar wird von der hiesigen Qi-Gong Lehrerin Frau Margarete Möllenhoff vom Gesundheitszentrum Anröchte geführt. Anmeldungen sind nicht erforderlich.

**V.i.S.d.P.: Gemeindeverwaltung Anröchte, Hauptstraße 72 – 74, 59609 Anröchte,  
Tel.: 02947/888-0; Fax: 02947/888-180; e-Mail: [post@anroechte.de](mailto:post@anroechte.de); Internet: [www.anroechte.de](http://www.anroechte.de)**