

# Pressemitteilung



23. Juni 2009

## **Qi-Gong im Schlossgarten ab 07.07. um 07:00 Uhr während der Sommerferien: die eigene Kraft nutzen und das Wohlbefinden steigern.....**

Die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Anröchte, Antje Degener, bietet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Möllenhoff ab Dienstag, dem 7. Juli 2009, 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 begegnen 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 Uhr – 8.00 Uhr.

Beginn ist der 7. Juli 2009 um 7.00 Uhr. Treffpunkt ist der Garten des Schlosses Eggeringhausen in Anröchte-Mellrich. Der letzte Termin ist am, 07. August 2009.

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