

Viel mehr als Sport

Cornelia Wriedt gab im Pritzwalker Hainholz einen Kurs in Qigong

Von Wolfgang Thätner

Pritzwalk – Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Genau das wollte die Pritzwalker Qigonglehrerin Cornelia Wriedt am Sonnabend bei ihrem Kurs vermitteln, zu dem sie ins Pritzwalker Hainholz eingeladen hatte.

„Es ist viel mehr als Sport“, erklärte Cornelia Wriedt, „die langsame Bewegung ist eine wirksame Methode der Gesunderhaltung und Selbstheilung, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden.“

Qigong-Übungen können überall, zu jeder Zeit und von Menschen aller Altersstufen praktiziert werden. Ideal sei es natürlich, wenn man



„Die langsame Bewegung ist eine wirksame Methode der Gesunderhaltung.“

Cornelia Wriedt,
Qigonglehrerin

diese Übungen in der Natur durchführe, sagte Cornelia Wriedt. „Ich freue mich, wenn zu jedem Kurs immer wieder neue Teilnehmer kommen, die mal reinschnuppern wollen“, fuhr sie fort, „sie können mitmachen und auch Anregungen für Übungen mit nach Hause nehmen.“

Gerd Wilke aus Putlitz zum Beispiel ist zum ersten Mal bei einem Qigong-Kurs dabei. „Mal sehen, wie das funktioniert und ob es mir bei meinen Herzproblemen hilft. Auf jeden Fall bin ich optimistisch“, meinte er.

Dabei kann er auf die Erfahrungen derjenigen bauen, die schon öfter dabei waren. Viele der Teilnehmer bestätigen, dass beständiges Üben eine spürbare positive Wirkung auf Gesundheit und Lebenskraft hat.

dieses Üben eine spürbare positive Wirkung auf Gesundheit und Lebenskraft hat.



Freie Natur ist eine ideale Umgebung für die Übungen. FOTOS (2): THÄTNER

Wie man Qigong erlernen kann

Anmelden zu den Kursen kann man sich bei der Prignitzer Kreisvolkshochschule oder beim Verein SV Drehscheibe Pritzwalk.

Informieren kann man sich bei der Deutschen Qigong Gesellschaft und auf der Webseite www.corneliawriedt.de