

## Qigong-Walk-Kurs im Freien

**WEISSENBURG** - Inmitten der Natur zur Ruhe kommen, neue Energie tanken und die eigene Körperwahrnehmung stärken – all das verbindet der Qigong-Walk-Kurs, der ab Mittwoch, 2. Juli, rund um den Aumühlweiher startet.

Unter Anleitung von Ute Köbler, ausgebildete Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, lädt der Kurs dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

„Qigong-Walk ist eine Bewegungsform, die traditionelle Qigong-Übungen mit bewusstem Gehen verbindet“, heißt es in einem Presstext des Evangelischen Bildungswerks Jura-Alt Mühlal-Hahnenkamm (EBW JAH). Im Rhythmus des Atems und in harmonischen Bewegungsabläufen werde der ganze Körper sanft aktiviert. Die frische Luft und die beruhigende Atmosphäre der Natur unterstützen dabei die tiefe Entspannung und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Mit einem achtsamen und lockeren Spaziergang werden Atemtechniken, Dehn- und Bewegungsübungen verbunden. Qigong und meditative Sequenzen ergänzen das Training. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Er findet jeweils mittwochs von 18 bis 19 Uhr statt, bei geeignetem Wetter draußen. Die Teilnahmegebühr beträgt 42,50 Euro für fünf Termine (bis 30. Juli). Die Mindestteilnehmerzahl beträgt acht Personen. Bei sehr schlechtem Wetter wird ins Gemeindehaus St. Andreas ausgewichen!

Anmeldung beim EBW JAH, Telefon 09141/974630, E-Mail bildungswerk.weissenburg@elkb.de oder mit dem Online-Formular unter <https://www.evangelische-termine.de/d-7458349>. Weitere EBW-Gesundheitskurse starten wieder im Herbst. Diese finden sich auf [www.ebw-jah.de/kurse](http://www.ebw-jah.de/kurse).

wt