

WT 26.03.2026

## Spaziergang mit Atemtechnik

**WEISSENBURG** - Inmitten der Natur zur Ruhe kommen, neue Energie tanken und die eigene Körperwahrnehmung stärken – all das verbindet der Qigong-Walk-Kurs, der ab Dienstag, 28. April, unter der Anleitung von Ute Köbler, ausgebildete Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong-Gesellschaft, startet.

„Der Kurs lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen“, heißt es in einer Pressemitteilung des Evangelischen Bildungswerks Jura-Altühltal-Hahnenkamm (EBW JAH). Qigong-Walk ist eine Bewegungsform, die traditionelle Qigong-Übungen mit bewusstem Gehen verbindet.

Im Rhythmus des Atems und in harmonischen Bewegungsabläufen wird der ganze Körper sanft aktiviert. „Die frische Luft und die beruhigende Atmosphäre der Natur unterstützen dabei die tiefe Entspannung und fördern das allgemeine Wohlbefinden“, schreibt das EBW.

Der Kurs findet jeweils Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr bei einer Mindestteilnehmerzahl von acht Personen statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro für fünf Termine (bis 26. Mai). Treffpunkt ist am Wülzburg-Parkplatz (am 28. April nach Vereinbarung am Parkplatz Bergwaldtheater wegen der Bärenloch-Baustelle). Bei sehr schlechtem oder heißem Wetter wird ins Gemeindehaus St. Andreas ausgewichen!

Anmeldungen beim EBW JAH, Telefon 09141/97 46 30, E-Mail: bildungswerk.weissenburg@elkb.de oder mit dem Online-Formular unter <https://www.evangelische-termin.de/d-7950015>.

wt