

Medienmitteilung April 2024

«Qigong im Park» stärkt Körper und Geist

Das kostenlose und erfolgreiche Angebot «Qigong im Park» startet in die 4. Saison. Vom 22. April bis 20. September 2024 sind Bewegungsfreudige immer mittwochs von 9 bis 10 Uhr eingeladen, auf der Kleinen Schanze in Bern durchzuatmen und Energie zu tanken.

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die langsam und achtsam ausgeführten Bewegungen sind für alle Altersstufen geeignet und können auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen praktiziert werden. Wie der Name «Qigong im Park» sagt, findet das Training im Freien statt. Bewegung an der frischen Luft hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit.

Mittlerweile gibt es das wöchentliche Angebot an vier Standorten im Kanton Bern und zwar in den Städten Bern, Burgdorf, Biel und Thun. Es erfreut sich grosser Beliebtheit: Im vergangenen Sommerhalbjahr trafen sich durchschnittlich 60 Personen jeden Alters pro Woche und Standort zum gemeinsamen, wohltuenden Training. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das niederschwellige Projekt wurde von den drei kantonalen Gesundheitsligen Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Kanton Bern ins Leben gerufen und ist ein konkreter Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention.

Daten: 26. April bis 20. September 2024, jeden Freitag, 9-10 Uhr, Elfenaupark, Unterer Quai 7, Biel.
Weitere Infos: www.qigongimpark-bern.ch/biel

Kontaktperson für Rückfragen:

Cécile Kessler Koordinatorin Gesundheitsförderung Pro Senectute Kanton Bern

Tel: 032 328 31 11

cecile.kessler@be.prosenectute.ch

Beilage: Flyer «Qigong im Park»

Ein Angebot von:

