

Medienmitteilung April 2025

## **Qigong im Park – sanfte Bewegung mit starker Wirkung**

**Bereits zum 5. Mal wird in Bern das beliebte Projekt «Qigong im Park» angeboten. Vom 30. April bis 24. September 2025 treffen sich Personen jeden Alters immer mittwochs von 9 bis 10 Uhr unter freiem Himmel mitten im Grünen, um gemeinsam etwas für Körper und Geist zu tun.**

Qigong ist eine aus China stammende Methode zur Förderung von Gesundheit und innerer Balance. Die sanften, achtsamen Bewegungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Die Übungen an der frischen Luft fördern nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern wirken sich auch positiv auf das seelische Wohlbefinden aus.

Einmal wöchentlich profitieren Interessierte in den Städten Bern, Biel, Burgdorf und Thun von diesem niederschweligen, kostenlosen Angebot. 2024 verzeichneten die Organisatoren knapp 4500 Teilnehmende über die vier Standorte verteilt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Initiiert wurde das Projekt von den kantonalen Gesundheitsligen – Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Rheumaliga Bern und Oberwallis – sowie von Pro Senectute Kanton Bern. Es leistet einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. Um die Zukunft dieses kostenlosen Angebots zu sichern, ist neu ein freiwilliger Unkostenbeitrag von CHF 5.– pro Teilnahme willkommen.

30. April bis 24. September 2025, jeden Mittwoch, 9-10 Uhr, Innenhof Dreifaltigkeitskirche (neuer Durchführungsort: Im Zentrum der Stadt Bern vis-à-vis Kleine Schanze), Bern

Infos (auch zu den anderen Standorten): [www.qigongimpark-bern.ch](http://www.qigongimpark-bern.ch)

### **Kontaktperson für Rückfragen:**

Nicole Stutzmann, Geschäftsführerin Krebsliga Bern

Tel: 031 313 24 23

[nicole.stutzmann@krebsligabern.ch](mailto:nicole.stutzmann@krebsligabern.ch)

**Bildlegende:** «Qigong im Park» belebt den Geist und stärkt das Immunsystem.

**Beilage:** Flyer «Qigong im Park»

**Ein Angebot von:**

