

Ideen umsetzen.

Xian Gong, oder auch: Duft-Qigong

Gymnastik aus China, so könnte man zusammenfassen, was Qigong ist. Doch was ist Xian Gong, das Duft-Qigong? Duft-Qigong besteht aus 36 Bewegungsabläufen, die in Intervallen von 1-2 Minuten ausgeführt werden. Eine Einheit dauert höchstens 25 Minuten. Der Schwerpunkt liegt auf den Armen und Händen, die schwingende, drehende, stoßende oder kreisende Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch gut im Sitzen ausgeführt werden.

Doch woher kommt der Name Duft-Qigong? Die Theorie besagt, dass der Körper während der Qigong-Praxis einen angenehmen Geruch annimmt. Und was sagt die Wissenschaft dazu? Qigong verringert das Sturzrisiko bei Menschen ab 60 Jahren und hält den ganzen Körper fit. Eine Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter – ein Wert, der uns Humanist*innen besonders am Herzen liegt. Außerdem entspannt Qigong, was mit Stressabbau und Blutdrucksenkung einhergeht. Sie merken schon, Duft-Qigong hat viele Vorteile! Auch die Krankenkassen haben sie schon erkannt.

Deshalb freuen wir uns, Ihnen ab **November** an **jedem 2. Dienstag im Monat** eine Duft-Qigong-Gruppe anbieten zu können! Die Gruppe leiten wird Michael Petrifke. **Melden Sie sich an, probieren Sie es aus!**



Michael Petrifke ist seit September 2019 zertifizierter Qigong-Therapeut. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit, Qigong einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Denn er ist überzeugt vom wohltuenden Effekt auf Körper und Gemüt.