.

Mitglieder des BFS-NRW e.V. tanken Kraft durch Qi

Bericht zum Tai-chi und Qi-Gong Kurs im November 2014 und März 2015 von Dieter Kleffner.

Der BFS-NRW e.V. führte unter der Veranstaltungsleitung von Frau Elisabeth Krych im November 2014 und März 2015 jeweils ein Wochenendseminar mit Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen durch. Die Seminare fanden im „AURA inklusive" in Horn-Bad-Meinberg statt. Einer der Teilnehmer kam direkt aus dem Haus, da das „AURA inklusive" auch gemütliche Apartments und Wohnungen für Dauerbewohner anbietet. Wer hier sein Zuhause hat, fühlt sich rundum versorgt.

Die übrigen elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer reisten aus verschiedenen Winkeln des Landes an und wurden herzlich empfangen. Angemessene und geduldige Assistenz gehört im „AURA inklusive" zu einem selbstverständlichen Service. Ferner ist das gesamte Haus blindentechnisch so ausgestattet, dass sich viele Sehbehinderte selbstständig orientieren können.

Nachdem sich die Gruppe mit kulinarischen Köstlichkeiten gestärkt hatte, begann der Entspannungskurs. Warme Lichtfluten durchströmten die vielen Grünpflanzen des liebevoll dekorierten Seminarraums. Duftkerzen schafften eine kuschelige Wohlfühlatmosphäre. Diplom-Sportlehrer und Qi-Gong-Lehrer Michael Schrick weihte unsere Gruppe in die Geheimnisse der chinesischen Meditationsübungen und das Schattenboxen ein. Die Konzentrations- und Bewegungsformen dienten der Kultivierung von Körper, Seele und Geist. Aufgrund der sehr klaren und geduldigen Anleitungen war es allen sehbehinderten und blinden Teilnehmerinnen und Teilnehmern möglich, die harmonischen Bewegungsabläufe nachzuvollziehen und am Ende des Seminars selbständig auszuführen. Während der Pausen stärkten sich die Teilnehmer mit aromatischem Tee.

Das herzliche Personal des AURA inklusive sorgte immer wieder für einen völlig entspannten Aufenthalt. Das sehr umfangreiche Speisenangebot verhinderte trotz sportlicher Aktivität jeglichen Gewichtsverlust.

Das romantisch gelegene Haus bot neben seinem einladenden Schwimmbad viele weitere Beschäftigungsmöglichkeiten. Nach den schweißtreibenden Seminarstunden traf sich die Gruppe des Abends in gemütlicher Runde zu selbstproduziertem Gitarrenklängen und Gesang. Alle Teilnehmer beendeten das Seminar mit der aufgetankten Lebensenergie des Qi und wollen die Übungen zuhause weiter verinnerlichen.

Der nächste Qi-Gong Kurs mit Michael Schrick findet vom 20. Bis zum 22. November 2015 im "AURA inklusive" statt.

Bericht: Dieter Kleffner

Dieser Artikel wurde bereits 7579 mal angesehen.