

Medienmitteilung vom 20. September 2024

«Qigong im Park» wiederum ein Erfolg

Das kostenlose Angebot «Qigong im Park» in Brig erfreute sich auch im zweiten Jahr grosser Beliebtheit.

Von Mai bis September praktizierten Interessierte bereits das zweite Jahr in Folge das «Qigong im Park». Das kostenlose Angebot der Rheumaliga Bern und Oberwallis und Pro Senectute Valais-Wallis lockte im Durchschnitt wöchentlich 46 Personen an – einmal waren es sogar 74. Ob bei Regen oder Sonnenschein versammelten sich Bewegungsfreudige spontan und ohne Voranmeldung, um im Park beim Stockalperschloss Brig das «Qi» – die Lebensenergie – in sich zu wecken. Bei den 19 Durchführungen konnten total 829 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verzeichnet werden.

Qigong mit seinen langsamen Bewegungen eignet sich für alle Altersgruppen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und reduziert die Nervosität. Die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen hilft, die Gesundheit nachweislich zu fördern.

Mit diesem Projekt leisten die Rheumaliga Bern und Oberwallis und Pro Senectute Valais-Wallis einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention.

«Qigong im Park» geht auch 2025 weiter: 16. Mai bis 19. September 2025, jeden Freitag, 9.00-10.00 Uhr, Park beim Stockalperschloss, Brig
Infos zur Rheumaliga unter: www.rheumaliga.ch/be

Ein Angebot von:

