



Gesunde Gemeinde Marchegg-Breitensee

Vortrag: „Was hat Qigong mit Singen zu tun?“

Die Veranstaltung fand am 16. September 2016 im Pfarrheim Breitensee statt. Vizebürgermeister Richard Kohl und die Arbeitskreisleiterin Rosemarie Ankowitsch freuten sich über das rege Interesse.

Im September 2016 wurde mit dem Vortrag Qigong die Auftaktveranstaltung für das TCM-Projekt die Traditionell Chinesische Medizin betreffend, begonnen. Kombiniert war dieser Vortrag noch mit einem leistungsfreien Singen. Einfache und fließende Bewegungen aus dem Qigong unterstützen den Atemstrom. Beim Qigong-Training geht es darum, die Füße gut auf der Erde zu spüren, Standfestigkeit zu entwickeln und gleichzeitig durchlässig zu werden für die Kraft des Atems. Gesungen wird alles, was gut tut und lockert, leistungsfrei und ohne Kenntnisse von Noten. Die Bevölkerung hat sich verzaubern lassen von der Leichtigkeit der Bewegung aus dem Qigong in der Kombination mit dem heilsamen Singen.

Qigongkurse laufen weiter:

jeweils am Mittwoch: Vormittag: Pfarrheim Breitensee: 09:00-10:00

jeweils am Freitag: Abend: Pfarrheim Breitensee: 19:00-20:00 **Neue Form: Die Acht Brokate**

Anmeldung: Rosemarie Ankowitsch, Mobil: 0664/73618453

Mittels der **Singgruppenleiterin** Elisabeth Eminger findet ein Mal pro Monat ein leistungsfreies Singen statt, ohne Kenntnisse von Noten, einfache Texte. Es darf ein zwangloses Zusammentreffen von Menschen, welche einfach gerne frisch von der Leber weg singt, stattfinden.

Anmeldung: Elisabeth Eminger: Mobil: 0699/12333491

Alle Altersgruppen sind bei diesem Projekt angesprochen, da die Gesundheitsvorsorge und die Lebenspflege im ganzheitlichen Sinne im Vordergrund steht.

Nächste Gesunde Gemeindeveranstaltung:

Vortrag TCM-Arzt Dr. Leopold Spindelberger: „Wie komme ich ohne Erkältung durch den Winter?“ am Donnerstag, 13.10.16 um 19:00 im Pensionistenheim Marchegg.

Auf Ihr Kommen freut sich der Arbeitskreis der Gesunden Gemeinde Marchegg-Breitensee!