

QiGong im Grünen – Herzensprojekt in doppelter Hinsicht

Pressemitteilung (pm)

21. April 2024



Heike Moosmann und Manuela Brudlo bieten in Villingendorf etwas ganz besonderes an. Als ausgebildete QiGong Trainerinnen ermöglichen sie allen Interessierten unverbindlich und kostenlos zu schnuppern und das in der freien Natur.

Villingendorf. Mit QiGong wird die Körperhaltung und Bewegung trainiert, der Atem reguliert und die Vorstellungskraft kultiviert. Wer QiGong kennenlernen und ausprobieren und sich nebenbei eine kleine

NRWZ.de - Neue Rottweiler Zeitung.

Auszeit in der Natur gönnen möchte, ist hierzu recht herzlich eingeladen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, man muss sich lediglich vorher telefonisch oder per mail bei einer von beiden anmelden.

Treffpunkt ist dann immer in Villingendorf am oberen Ende der Robert-Bosch-Straße (beim Kreisverkehr), jeweils an jedem 3. Sonntag in den Monaten April bis September (21.04./19.05./16.06./21.07./18.08./15.09.), jeweils von 13 Uhr bis 15 Uhr.

Mit „gehendem QiGong“ wird gemeinsam gestartet, anschließend werden langsame und fließende QiGong Übungen durchgeführt und nach dem Üben mit neuer Energie wieder zu den Autos zurück spaziert. Mitzubringen sind: etwas zum Trinken (wichtig!), dem Wetter angepasste und bequeme Kleidung, flache Schuhe (Turnschuhe, gerne auch Barfußschuhe) und bei Sonne bitte an den Sonnenschutz und ggfs. auch eine Kopfbedeckung denken.

Die Teilnahme am QiGong im Grünen ist für alle kostenlos. Beide würden sich jedoch über eine Spende sehr freuen, da sie mit ihrem „QiGong im Grünen“ die DRK-GLÜCKSMOMENTE“ unterstützen möchten.

Die „GLÜCKSMOMENTE“ des DRK-Kreisverbandes Rottweil erfüllen Palliativ-Patienten beziehungsweise schwer erkrankten Menschen einen besonderen – oftmals letzten – Wunsch. Das „Glücksmomente-Mobil“ ist ein Spezialfahrzeug mit breiter Ladefläche und Rampe, mit dem es möglich ist, auch Personen in Pflegerollstühlen zu befördern. Die Einsätze werden vom DRK-Kreisverband Rottweil gemeinsam mit dem speziell geschulten ehrenamtlichen Team koordiniert und durchgeführt.

Die Fahrt wird schnell organisiert, da ja häufig nicht mehr viel Zeit bleibt. Egal, ob nur ein paar Stunden oder ein Tagesausflug, egal ob vom Hospiz, vom Pflegeheim oder von zuhause aus, solche letzten Wünsche schwerkranker Palliativ-Patienten werden meist rührende „Glücksmomente“, die allen Beteiligten für immer in Erinnerung bleiben. Der besondere Service: Zwei bis drei Angehörige dürfen gerne mit an Bord und die Fahrten sind für die Patienten und deren Begleitungen kostenlos – die Betriebskosten trägt das DRK. Die „Glücksmomente“ finanzieren sich über Spenden sowie ehrenamtliche Mitarbeit, deshalb ist jede finanzielle Unterstützung willkommen.

Jede/r kann selbst entscheiden, was sie oder er geben kann und möchte. Nähere Infos unter:

Heike Moosmann, +49 179 6749789, www.kenuma.de

Manuela Brudlo, +49 171 1905666, www.manuke.de

<https://www.kv-rottweil.drk.de/angebote/alltagshilfen/fahrdienst.html>