

## **Rückblick Qi Gong Kurs am 23.06.2012**

Am 23.06.12 traf sich die Ortsgruppe Nürnberg in Heilsbronn zum Qi Gong Kurs. Gerda, die selbst schon seit längerem Erfahrungen mit Qi Gong gemacht hat, hatte die Idee, dass dies auch für uns interessant sein könnte. Sie nahm die Sache in die Hand und vereinbarte einen Termin mit Frau Doris Emmert der Kursleiterin.

Nach der z. T. längeren Anfahrt wollten wir uns erst einmal bei einem gemeinsamen Mittagessen stärken. Während wir auf unser Essen warteten, stellte sich die Kursleiterin Fr. Doris Emmert vor und gab uns einige grundlegende Informationen zu Qi Gong. Sie erklärte uns die Begriffe Yin und Yang und zeigte uns die Meridiane, die in der fernöstlichen Medizin eine wichtige Rolle spielen, anhand eines Körpermodells.

Nach dem Essen haben wir mit einigen „kleinen“ Übungen begonnen, die man jederzeit und ohne dass es andere merken üben kann.

Nach einer kurzen „Verdauungspause“ und weiteren Ausführungen von Frau Emmert haben wir uns umgezogen und sind in den Garten der Gastwirtschaft gegangen, wo schon alles für den Kurs vorbereitet war. In der schönen Atmosphäre des Gartens machten uns die Übungen viel Spaß und so verging die Zeit wie im Flug. Alle konnten trotz des Fernsehteams welches die ganze Zeit gedreht hat bei den Übungen mitmachen, wenngleich einige in etwas abgewandelter Form. Das ist aus meiner Sicht ein großer Vorteil von Qi Gong.

Entspannt und gut gelaunt machten wir nach dem Qi Gong Kurs eine kleine Stadtführung durch Heilsbronn. Gerda zeigte uns das Kloster, die Klostermühle, das Rathaus und den Katharinenturm. Natürlich haben wir uns auch das Münster und die sehr interessante ehemalige Spitalkapelle angeschaut.

Nach dem Stadtrundgang hat uns Gerda zu sich zum Kaffeetrinken eingeladen. Rudi hatte schon den neuen Pavillon aufgebaut und so konnten wir uns gleich die von Gerda selbstgebackene Yin- und Yangtorte und den Käsekuchen gut schmecken lassen. Bei dieser Gelegenheit konnten wir uns über unsere Erfahrungen mit Qi Gong austauschen. Die Kursleiterin hatte Gerda noch einige Qi Gong Bücher zur Ansicht überlassen und so konnten wir auch diese durchblättern.

Später kam Fr. Emmert noch zum Kaffeetrinken vorbei und so hatten wir die Möglichkeit noch offene Fragen zu klären.

Am Abend fand in einem Nachbarort von Heilsbronn eine Sommwendfeier statt. Der Chor, in dem Gerda und Rudi mitsingen hatte dort eine kleine Aufführung. Einige von uns nutzen die Gelegenheit den Tag mit einer Sommwendandacht und dem kleinen Programm mit Chor und Bläsergruppe ausklingen zu lassen. Natürlich kamen auch hier die Gespräche und der Austausch nicht zu kurz.

Es war ein wunderschöner Tag, was wir v. a. unserer Gerda zu verdanken haben. Sie hatte nicht nur die Idee, sondern hatte auch die Organisation mit Kursleitung und Gaststätte übernommen. Ein Dankeschön auch für die gute Bewirtung im Hause Pirner! Bedanken möchten wir uns auch bei Hannelore Beke, die bei der Vorbereitung miteingebunden war. Ein weiteres großes Dankeschön gilt natürlich Frau Doris Emmert für die Einführung in Qi Gong. Besonders durch ihre Art und Weise hat sie uns mehr Lust auf Qi Gong gemacht.

Ulrike

