

KISS GENOSSENSCHAFT REGION BADEN



Qigongübungen am letzten Kiss-Kafi in Baden

BILD: ZVG

■ **Kiss-Treffen mit Qigong**

Die Mitglieder der Kiss-Genossenschaft Baden treffen sich jeden Monat einmal in Baden. Am letzten Kiss-Kafi im Damianssaal des Chorherrehs hatten die Teilnehmerinnen viel Spass und konnten erst noch etwas lernen. Marko Nedeljković, Tai-Chi- und Qigong-Lehrer aus Wettingen, der in Baden, Brugg und Wettingen tätig ist, hat ihnen auf humorvolle und spielerische Art beigebracht, dass eine gute Körperhaltung und das korrekte Atmen viel mit Gesundheit zu tun haben. Die ruhigen und fließ-

senden Bewegungen haben einen meditativen Charakter und schenken Erholung und Kräftigung für Körper und Geist. Es erfordert Kunst, mit einem Stab auf dem Kopf ruhig zu stehen, ohne dass er herunterfällt, ganz zu schweigen davon, kleine Schritte damit zu machen. Beim Qigong erlebten die Teilnehmerinnen ihre Körperhaltung unmittelbar. Gut wäre, man würde die vielfältigen Übungen in den Alltag einbauen. Die erworbenen Kenntnisse über Qigong liessen sich bei Kaffee und Kuchen noch vertiefen.

ZVG