

# „Qigong und mehr“ im Park

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene im Rahmen des Bayrisch-Chinesischen Sommers

**Dietfurt** – Die asiatische Kultur der Bewegungskünste hat in Dietfurt eine lange Tradition. Aus der Verbindung zwischen Dietfurt und China entstanden ist auch die Beziehung zum Laoshan Zentrum für Lebenspflege. Es bietet seit dem Jahr 2007 in Dietfurt Veranstaltungen an.

Auch beim Bayrisch-Chinesischen Sommer waren die Bewegungskünste vertreten. Das Lebenspflege-Forum „Qigong und mehr“ trägt seit Jahren zum Programm bei. Auch am vergangenen Wochenende konnten die Interessierten verschiedenste Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene besuchen. Geleitet wurden die Workshops von qualifizierten Lehrern der Laoshan Union.

Das Wetter war so mild, dass die Kurse im Franziskuspark bei Vogelgezwitscher im Schatten der Bäume stattfinden konnten. An diesem Ort brachte bereits um 7 Uhr morgens Lena du Hong den Teilnehmern die 18 Bewegungen des Qigong näher. Am späten Vormittag hatte Marlene Gmelch-Werner ihr Heimspiel mit den Übungen des fliegenden Kranichs. Spontan stießen auch zwei Teilnehmerinnen dazu, die ursprünglich für eine Wanderung auf dem Qi-Gong-Weg nach Dietfurt gekommen waren.

„Wir haben beim Infostand in der Stadt von der Veranstaltung gehört und sind dann hierher in den Franziskuspark gekommen“, sagte die eine. „Der fliegende Kranich ist eine Übungsreihe, die viel Geduld voraussetzt, da sie aus einer sehr langen Abfolge besteht“, informierte Gmelch-Werner. Wie beim Taiji werde jede Bewegung nur einmal gemacht. Die Teilnehmer wurden in den Bewegungsformen so angeleitet, dass sie zu Hause wiederholt werden konnten.

Warum die Übungen fliegenden Kranich genannt würden, wollte ein Gast wissen. „Der Kranich ist ein wichtiges Symboltier in der chinesischen Kultur mit tiefer symbolischer Bedeutung. Die aufrechte Haltung mit erhobenem Kopf und das Heben und Senken der Arme, die den Flügeln entsprechen, ähneln dem Ausdruck des Kranichs“, erläuterte Gmelch-Werner.



Die Bewegungen des fliegenden Kranichs übte Marlene Gmelch-Werner mit den Teilnehmern ein.

Foto: Hradetzky

Für die Teilnehmer ging es darum, einen Einblick zu bekommen, wie man die Spannung im Körper aufbaut sowie eine Vorstellung davon, wie die Bewegungen des Kranichs ausgeführt werden – fließend, in aller Ruhe, um den Blick nach innen zu lenken. Die Übenden streben eine angenehme, harmonische Selbstwahrnehmung an, wodurch die Lebensenergie Qi ins

Fließen kommt. Eine Teilnehmerin aus Berching, die schon öfter die Kurse bei Marlene Gmelch-Werner und im Meditationshaus des Franziskanerklosters besucht hat, gerät regelrecht ins Schwärmen: „Ich mag Qigong so gerne, am liebsten in freier Natur. Es ist nicht so statisch wie Yoga. Qigong kann ich überall ausüben, wo ich gerade möchte. Man kommt nicht zu

sehr ins Schwitzen, dennoch ist es sehr effektiv und man kann es in jedem Alter machen.“

Mit den 18 Bewegungen des Qigong schließt die Lehrerin Helga Papendieck-Apel sich an und instruiert die Teilnehmer über die richtige Körperhaltung. „Wir kommen schon seit Jahren nach Dietfurt. Es gibt viele Teilnehmer, die extra wegen der Workshops anreisen“, erklärt

die Frau aus Hannover, die vor vielen Jahren mit Marlene Gmelch-Werner ihre Ausbildung als Qigong-Lehrerin im Bildungszentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege im österreichischen Schwarzenberg absolviert hat. „Unser Ziel ist es, die chinesischen Bewegungskünste zu verbreiten und uns gegenseitig zu unterstützen.“ *khr*

## Beeindruckt von den Bewegungskünsten

**Dietfurt** – Ein weiterer Höhepunkt während des Bayrisch-Chinesischen Sommers ist die Bühnenshow mit der Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungskünste gewesen. Die Zuschauer, die Sonntagmittag bei hohen Temperaturen zum Dietfurter Marktplatz gekommen waren, durften sich über die Auftritte von Mitgliedern der Laoshan Union freuen, die mit chinesischen Klängen untermalt und von Marlene Gmelch-Werner moderiert wurden. So brachte Lena du Hong mit der Doppelfächer-Choreo-



Fließende Bewegungen: Lena du Hong faszinierte die Zuschauer bei ihrem Auftritt mit zwei Fächern.

Foto: Hradetzky

graphie ihre Zuschauer zum Staunen, die vom Zauber der fließenden Bewegungen fasziniert waren. Dass die Sportart Taiji Bailong Ball nicht nur für die Gesundheit gut ist, sondern auch Spaß macht, gerade auch den Jüngeren, machte die Vorführung von Georg Stoll und Liqin Cheng mit Racket und Ball anschaulich. Durch die Beiträge der Laoshan Union wurde das Fest mit vielen faszinierenden Programmpunkten zur Gesundheitspflege der Traditionellen Chinesischen Bewegungslehre umrahmt. *khr*



## 13 Infizierte im Klinikum

**Neumarkt** – Dem Robert-Koch-Institut sind in den vergangenen sieben Tagen 781 mit dem Coronavirus infizierte Personen aus dem Kreis Neumarkt gemeldet worden. Der Inzidenzwert für den Landkreis lag am Mittwoch bei 577,6.

Im Klinikum Neumarkt befinden sich derzeit zwölf infizierte Personen in stationärer, nicht intensivmedizinischer Behandlung, eine Person liegt auf der Intensivstation.

Wie das Landratsamt weiter mitteilt, wurden bisher im Landkreis 264 804 Impfungen verabreicht, davon sind 93 357 Erstimpfungen (69,22 Prozent) und 91 959 Zweitimpfungen (68,18 Prozent). Die Auffrischungsimpfung erhielten 74 504 Personen (55,24 Prozent) die vierte Impfung haben 4984 Personen (3,7 Prozent) – Stand 28. Juni, Tagesende. *DK*

## Bauausschuss am Dienstag

**Dietfurt** – Zahlreiche Bauanträge erwarten die Mitglieder des Dietfurter Bau- und Umweltausschusses bei der nächsten Sitzung am Dienstag, 5. Juli, im Sitzungszimmer des Rathauses ab 17 Uhr.

Auf der Tagesordnung stehen Bauanträge für Einfamilienhäuser in Dietfurt, Ottmaring und Mallerstetten, eines davon in der Gemarkung Griesstetten mit Schafstall sowie der Einbau einer Ferienwohnung in ein Wohnhaus. Zur Genehmigung steht auch ein 30 Meter hoher Funkmast in der Gemarkung Eutenhofen an, außerdem der Umbau von einem Einfamilien- in ein Zweifamilienhaus, der Neubau einer landwirtschaftlichen Maschinenhalle in der Gemarkung Muttenhofen und die Aufstockung eines Wohnhauses in der Gemarkung Dietfurt.

Den Anträgen auf Bauvorbescheid zum Bau einer Feldscheune in der Gemarkung Ottmaring und zum Umbau einer Scheune in ein Wohnhaus in der Gemarkung Ottmaring folgen Anfragen und Verschiede-