

Gelungene Premiere im Bansapark

# Die Kräfte der Natur flossen in den Körper ein

VON LEO POSTL

Rund 50 Teilnehmer kamen zur ersten Auflage von „Qigong im Park“. Unter der Leitung von Karin Ostertag wurden sie an die Kunst des Qigong herangeführt.



Karin Ostertag (vorne links) begrüßte etwa 50 Teilnehmer zu „Qigong im Park“ vor der Neu-Isenburger Bansamühle.

**Neu-Isenburg.** Qigong ist gut für den Körper – so lautet die Botschaft der Lehre, bei der das „Qi“ als Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum und das „Gong“ für Arbeit, aber auch Können und Fähigkeit steht. Qigong muss sich aber mit viel Übung erarbeitet werden, und die Steigerungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. „Ich habe selbst, auf der Suche nach Verbesserung meines Krankheitsbilds, vieles ausprobiert und fand im Qigong die optimale Methode“, erzählt Karin Ostertag. Die Isenburgerin fand so großen Gefallen an dieser Methode zur Entschleunigung, die ihr zudem bei der Verbesserung der Gesundheit und Stressbewältigung geholfen hat, dass sie eine Ausbildung zur Weitergabe der Qigong-Lehre absolviert hat.