

# Qigong – Jetzt neu beim VTB

## Gelassenheit & Wohlbefinden durch Bewegung

**Varel.** Der Vareler Turnerbund von 1861 e.V. (VTB) nimmt Qigong unter der Leitung von Gudrun Lüdtkke neu in sein Programm auf. Qigong ist eine Entspannungsmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit. Durch langsame Bewegungen werden Akupunkturpunkte stimuliert, Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Einfache Übungen, die jeder erlernen kann, ohne sich zu sehr anzustrengen, führen zur Ruhe, Achtsamkeit und einer selbstverantwortlichen sowie gesundheitsfördernden Haltung. Gudrun Lüdtkke ist erfahrene Qigong-Lehrerin und hat ihre Qualifizierung an der Universität Oldenburg durch ein 2-jähriges Studium erworben. Das neue VTB-Angebot ist als ein offener Kurs für zwei Gruppen gedacht. So soll Qigong immer dienstags von 18.30 bis 20 Uhr sowie mittwochs von 9 bis 10.30 Uhr im VTB-Turnerheim, Windallee 23, stattfinden.

Zu einem ersten Kennenlernen und Schnuppertraining sind alle Qigong-Interessierten am Dienstag, den 25. Januar, um 18.30 Uhr oder am Mittwoch, den 26. Januar, um 9 Uhr in das VTB-Turnerheim herzlich eingeladen. Weitere Infos bei Gudrun Lüdtkke, ☎ 04453/72106.