

"Qigong - Bewegungskunst und Entspannung  
Dies war Thema des Lehrgangs mit Dr. Kerstin Bastian

Für die Frauen , die an diesem Lehrgang teilnahmen , war es ein spannendes Wochenende. Einiges wußten wir beizutragen , anderes war uns ganz neu. Kerstin hat diese Fortbildung mit viel Einfühlungsvermögen und Ideen gestaltet.

Am Sonntagmorgen haben wir erlernte Übungssequenzen draußen auf der Wiese , mit schöner Aussicht praktiziert. Zuerst war es kalt. Mit und mit wurde es wärmer und entspannter. Zu so etwas sollte man sich wirklich öfter Zeit nehmen. Kerstin hat die Stunden so gestaltet , um uns viel mitzugeben in unsere Turnstunden.

Dafür sage ich stellvertretend für diese Gruppe , "Danke".

Ein lehrreiches interessantes Wochenende. Für mich immer wieder gerne.

