

## **Ein entspannender Tag im Park von Schloss Dreilützow**

Zum zehnten Mal findet in diesem Sommer die bundesweite Aktion „Qigong im Park“ der Deutschen Qigong-Gesellschaft statt. Nach Berlin und anderen großen Städten gibt es nun auch in Mecklenburg erstmalig diese Aktion. Sie findet am Sonntag, dem 7. Mai, von 10 – 16 Uhr im Schlosspark von Dreilützow statt.

Eingeladen sind Jung und Alt, diese aus China stammende Heilkunst kennen zu lernen. Die Qigong-Lehrerin Angela Klein-Greszus, wird zu jeder vollen Stunde eine andere Übungseinheit an unterschiedlichen Orten im Schlosspark beginnen. Vorkenntnisse braucht niemand, nur die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen. Dieser Tag bietet eine Chance, einmal auszubrechen und dem Alltag zu entkommen. Selbst bei Regen fällt nichts aus, sondern die Übungen werden dann unter Dach, im sogenannten Treibhaus, angeboten. Diese Veranstaltung im Park ist für die ganze Familie gedacht. Wer nicht gerade übt, kann es sich bei Kaffee und Kuchen gut gehen lassen. „Haben Sie Mut, sich auf etwas Neues einzulassen“, rät Angela Klein Greszus. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Wer möchte kann aber eine kleine Spende für die Kinder- und Jugendeinrichtung Schloss Dreilützow entrichten, die den Schlosspark bewirtschaftet.

### ***Kurze Einstimmung / Erklärung***

*Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit der Lebensenergie. Die Qigong-Übungen sind Bestandteil der jahrhundertealten Chinesischen Medizin. Es wird heute schon in vielen deutschen Reha-Kliniken angeboten. „Meine Erfahrungen mit Kursteilnehmern zeigen mir, dass die Menschen mit Hilfe der regelmäßigen Übungen am Ende viel leichter mit Stress und belastenden Alltagssituationen umgehen können“, berichtet Angela Klein-Greszus. In Dömitz läuft gerade ein Kursus der Volkshochschule Ludwigslust mit sechzehn Teilnehmern zwischen 30 und über 70 Jahren: „Vorkenntnisse brauchte niemand, und schon nach wenigen Übungsabenden stand für die meisten fest, dass sie hiermit einen Weg gefunden haben, wieder in ihre Mitte zu kommen.“*

*„Haben Sie Mut, sich auf etwas Neues einzulassen“, rät Angela Klein Greszus. Sie gehört zu den fast 1300 Mitgliedern der Gesellschaft, die 1990 als gemeinnütziger Verein gegründet wurde.*