



Rundbrief Kneipp-Verein Bad Waldsee 2 / 2020

Liebe Mitglieder

Am 21. März ist traditionell der internationale Tag des Waldes und am 22. März der Weltwassertag. Diese beiden Gedenktage nimmt der Kneipp-Verein Bad Waldsee zum Anlass alle Mitglieder, Bürgerrinnen und Bürger und alle Kurgäste zum diesjährigen „Anwassern“ mit anschließendem Waldspaziergang einzuladen.

Wir treffen uns am

Samstag, den 21. März um 14.00 Uhr an der Wassertretstelle am Stadtsee.

Dort eröffnen wir die diesjährige Kneipp-Saison mit Wassertreten oder Armbädern unter Anleitung und das bei jedem Wetter. Anschließend begeben wir uns je nach Wetterlage noch auf einen ca. einstündigen Waldspaziergang über den Golfplatz zum Tannenbühl (Schützenhaus) und zurück zum Haus am Stadtsee.

Anlässlich des Welt-Tai Chi und Qigong-Tages am Samstag dem 25. April 2020 veranstaltet der Kneipp-Verein Bad Waldsee eine öffentliche Übungsstunde für alle Mitglieder, Bürgerrinnen und Bürger und Kurgäste.

Tai Chi und Qigong (oder auch Chi Gong geschrieben) sind heute Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie werden sowohl therapeutisch als auch zur Gesundheitspflege und zur geistigen Entspannung in vielen Ländern der Erde praktiziert. Besonders die Übungen des Qigong sind leicht zu erlernen, werden stehend und langsam im Rhythmus des Atems ausgeführt. Dadurch sind sie für junge und alte Menschen gleichermaßen geeignet.

Wir treffen uns zum gemeinsamen Üben am Samstag, den 25. April um 15.00 Uhr auf der Wiese am Stadtsee (hinter der Polizei, seitlich der Wassertretstelle). Dort werden wir einige Qigong-Übungen erlernen und es gibt eine Vorführung einer Tai Chi-Sequenz. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Turnhalle des Maxibades statt.

Ihr Vorstand