



Gemeinde Bäk

Der Bürgermeister

Borgkamp 1, 23909 Bäk
Tel. 04541 7505
info@auf-der-baek.de
Bäk, 21.01.2026

Liebe Einwohnerinnen,
liebe Einwohner,

wir freuen uns, Ihnen/Euch ein neues Sportangebot im Dorfgemeinschaftshaus unterbreiten zu dürfen:

Qigong

zur Stärkung der Lebensenergie

Jetzt neu Montag nachmittags im Dorfgemeinschaftshaus Bäk

Dieser Kurs bietet eine Möglichkeit, den Körper bewusst wahrzunehmen und über Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft die Lebensenergie zu wecken und im Körper zirkulieren zu lassen. Körperliche Blockaden werden gelöst und ein tiefes Wohlbefinden durchströmt Dich, auch Dein Geist wird beruhigt.

Wir beginnen mit Lockerungs- und Dehnübungen, um uns auf das Qigong einzustellen, es folgt der Hauptteil, der langsam aufgebaut wird.

Dieser Kurs bietet eine wunderbare Möglichkeit z.B. nach einem stressigen Tag ein "Rendezvous mit sich selbst" zu erleben. Eine Körperwahrnehmungs- und Atem-Achtsamkeits-Übung im Liegen wird die Stunde abrunden.

„Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt“. Gehen wir ihn gemeinsam. Ich freue mich auf euch. Dieser Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Mit zu bringen sind: Matte, Decke, eventuell kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursleitung: Sabine Neumann-Poetzsch, Qigong Lehrerin (DQGG), Bäk, Telefon: 04541 8565 110

Kursbeginn: Montag, 02. Februar 2026, Uhrzeit 16:30 bis 18:00 Uhr

Über eine Wertschätzungs-Spende für das von Sabine Neumann-Poetzsch seit Jahren unterstützte SOS-Kinderdorf in Visakhapatnam, Indien, von mindestens EUR 5,00 je Übungsnachmittag und Teilnehmer*in freut sie sich.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne.

Herzliche Grüße

gez. Thomas Teut
-Bürgermeister-

gez. Kerstin Lehmann-Baumgart
-Vors. Ausschuss für Senioren, Jugend und Sport-