PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Rheumaliga Bern
und Oberwallis
Bewusst bewegt

Medienmitteilung 4. Juli 2025

Mit «Qigong im Park» entspannt durch den Sommer

Auch während der Sommerferien können Sie im «Qigong im Park» in Brig zur Ruhe kommen und neue Energie schöpfen. Während viele Aktivitäten in den Ferien pausieren, läuft dieses kostenlose Angebot für Sie weiter.

Vormittags, wenn die Luft noch kühl und frisch ist, versammeln sich Bewegungsfreudige unter den schattigen Bäumen im Grünen, um das «Qi» - die Lebensenergie – fliessen zu lassen. Das wöchentliche Training findet auch während der kommenden Ferienwochen wie gewohnt statt.

Qigong mit seinen langsamen Bewegungen eignet sich für alle Altersgruppen, aktiviert die Selbstheilungskräfte und reduziert die Nervosität. Die Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen hilft, die Gesundheit nachweislich zu fördern.

«Qigong im Park» ist im Mai erfolgreich in die neue Saison gestartet und erfreut sich grosser Beliebtheit. Das Angebot läuft noch bis Mitte September.

Mit diesem Projekt leisten die Rheumaliga Bern und Oberwallis und Pro Senectute Valais-Wallis einen konkreten Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention. Um die Zukunft dieses kostenlosen Angebots zu sichern, sind Spenden sehr willkommen.

Bis 19. September 2025, jeden Freitag, 9.00-10.00 Uhr, Park beim Stockalperschloss, Brig
Infos unter: www.rheumaliga.ch/be

Kontaktperson für Rückfragen:
Romaine Leiggener, Pro Senectute Valais-Wallis
Tel: 027 948 48 50
romaine.leiggener@vs.prosenectute.ch

Bildlegende: In den grünen, schattigen Oasen ist das Training auch an heissen Sommertagen angenehm.

Beilage: Flyer «Qigong im Park»