

Heute mit Sonderselten:
Sportdays Bolligen

Bantiger Post

Lokalzeitung und Vereinsorgan für die Gemeinden Bolligen, Ittigen, Ostermundigen, Stettlen und Vechigen

Seite 19

Organisiert wird dieser Vortrag zur Förderung der Volksgesundheit durch die SKEMA Organisation mit der Mitwirkung von Ärzten, TCM Therapeuten und erfahrenen SKEMA Instruktoren und Instruktorinnen.

Für Voranmeldung, Informationen und Wegbeschreibungen können Sie von 9.00 Uhr bis 22.00 Uhr unter Tel. 031 974 19 21, Herr Adrian Binggeli, erreichen. Die SKEMA Schule kann gut mit den ÖV erreicht werden und Parkplätze sind ebenfalls vorhanden.

Qi Gong (Chi Kung) ist eine uralte Selbstheilungsmethode nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM). Die vielfältigen, jedoch einfachen Bewegungsübungen und Entspannungs-Methoden für den Alltag, fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden und bieten einen nachgewiesenen therapeutischen Nutzen für eine Vielzahl von Krankheiten. Ziel ist es, dass Sie mit Ruhe durch den Alltag gehen können, sich auch im fortgeschrittenen Alter gesund des Lebens erfreuen und die viele Freizeit nach Ihrer Pensionierung nutzen und geniessen können.

Von Bedeutung zu wissen: Qi Gong ist kein Sport!

Darin sieht die SKEMA einen wichtigen Unterschied zwischen ihren Qi Gong Programmen und einseitigem, oft nur auf Herz und Kreislauf reduziertem sportlichen Training, welches dem Lebewesen Mensch nur bedingt gerecht wird. Qi Gong trainiert im Gegensatz dazu den ganzen Menschen und harmonisiert die einzelnen Lebensvorgänge des Körpers. Qi Gong lässt die Lebens-Energie im Körper zirkulieren: Die Organe werden angeregt und somit empfänglicher für vitalisierend Nährstoffe und Botenstoffe aus dem Blut und aus der Atemluft - ihre Funktion wird gestärkt und untereinander koordiniert. Ebenfalls werden Bein- und Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Das Nervensystem, die Atmung, Kreislauf und Verdauung - sie alle «profitieren» von diesen energetisierenden Übungen.



Die SKEMA hilft Ihnen Ihre Lebensqualität auf eine positive Weise zu beeinflussen.

Denn: Gesundheit ist nicht alles - aber ohne Gesundheit ist alles Nichts!

Machen Sie mit - fühlen Sie selber die Wohltat dieser einfachen Übungen.

Die SKEMA Organisation (Sunny Kamay Energy and Martial arts Academy) ist seit 1980 mit diversen Schulen in der Schweiz mit dem Ziel bemüht, **gesundheitsfördernde Methoden** einem interessierten Publikum jedem Alters näher zu bringen. Gerade in der heutigen Zeit ist es enorm wichtig, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und sich dabei aktiv zu betätigen. In unseren eigenen Schulungsräumen, die ein sehr angenehmes Klima und Ambiente bieten, fühlen Sie sich schnell wohl und geborgen und Sie werden individuell betreut.

Es ist wichtig auch im fortgeschrittenen Alter einen gesunden Körper und Geist zu haben!

Übersicht und Standorte unserer 27 Schulen finden Sie unter www.skema.ch



SKEMA Ostermundigen führt einen Vortrag für Senioren (50+) durch

Qi Gong - für ein gesünderes Leben

Sind Sie 50 Jahre oder älter - dann freuen wir uns auf Sie!

Einfache Qi Gong Übungen für den Alltag werden unter ärztlicher Aufsicht erklärt und vorgeführt: **Dienstag, 27. Mai um 19.00 Uhr** an der Bernstrasse 28, SKEMA Ostermundigen (von Bern HB aus Bus Nr. 10 Haltestelle Ostermundigen Station, durch Unterführung, im Postgebäude Post Ostermundigen 1, 1. Obergeschoss).