



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt

Kreuzlingen, 6.3.2009

## **Die sanfte Bewegung Chi Kung bei Gelenkbeschwerden**

Seit 1 Jahr leitet Herr Ralph Dinkel in Weinfelden den Kurs "Chi Kung bei Gelenkbeschwerden" für die Rheumaliga Thurgau. Bei Beschwerden am Bewegungsapparat ist es für die Betroffenen wichtig, das richtige Mass an Bewegung zu finden. Ralph Dinkel von der Skema versteht es ausgezeichnet, auf die Wünsche und aktuellen Beschwerden der Teilnehmer einzugehen und den Schwerpunkt des Programms danach auszurichten. So erlernen die Teilnehmer im Kurs z. Bsp. ein spezifisches Rückenprogramm, welches mit sanften und harmonischen Bewegungen den ganzen Rücken mobilisiert und kräftigt. Ein anderes Mal liegt das Hauptgewicht mehr auf der energetischen Arbeit und es werden Übungen instruiert, welche die Meridiane und Energiezentren aktivieren und so die Selbstheilungskräfte stärken.

Wir hoffen, dass Ralph Dinkel noch lange als Kursleiter für die Rheumaliga tätig bleibt und noch viele Teilnehmer die für Körper und Geist wohltuende Wirkung des Chi Kung erfahren dürfen.

Elvira Herzog  
Rheumaliga Thurgau

*E. Herzog*

SKEMA KAMERKUNST & GESUNDHEIT