

AUF DEN SPUREN VON BAYRISCH CHINA

DER WEG IM DIETFURTER WANDERWEGENETZ



Im **Wanderwegenetz** findet man den QiGong-Weg unter der **Nummer 8**. Interessante **Kurse für QiGong** zur Gesundheitspflege und weitere Angebote, unter anderem mit den chinesischen Meistern, kann man in Dietfurt das ganze Jahr über besuchen. (www.dietfurt.de/qigong-und-taiji)

DIETFURT – „BAYRISCH CHINA“

Nicht nur auf dem QiGong-Weg machen sich in Dietfurt an der Altmühl chinesische Einflüsse bemerkbar. Seit jeher werden die Dietfurter aufgrund einer alten Anekdote „Chinesen“ genannt. Der einzigartige Chinesenfesching zieht jährlich tausende Besucher aus der ganzen Welt an; der Bayrisch-Chinesische Sommer Ende Juni vereint chinesische und bayrische Kultur und Lebensfreude.

Informationen dazu gibt es über die **Tourist-Information Dietfurt** und unter www.dietfurt.de



氣功



WANDERN AM QIGONG-WEG DIETFURT



Impressum:

Herausgeber: Stadt Dietfurt, Hauptstr. 26,
92345 Dietfurt, Tel. 08464/6400-0
Idee & Text: Marlene Gmelch-Werner/Naturkontakt, Dietfurt
Realisierung: Magenta 4, Eichstätt
Fotos: Gerd Grimm, Peter Holzinger, SAM Photography
Kartengrundlage: © 2011 hubermedia GmbH, OpenStreetMap.org
& contributors, CCBYSA
Druck: Druckerei Bauer, Beilngries



Das Projekt „QiGong-Weg Dietfurt“ wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).



WISSENSWERTES ÜBER QIGONG



WAS IST QIGONG?

QiGong ist eine Traditionelle Chinesische Bewegungskunst auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Demnach fließt die Lebensenergie **Qi** in Leitbahnen, den Meridianen, im gesamten Körper. Durch spezielle, sanft-elastische, dynamische Körperübungen werden diese Meridiane angeregt und Stauungen des Qi gelöst und zum Fließen gebracht.

WIE WIRKT QIGONG?

Mit QiGong lassen wir uns wie im Kreislauf des Lebens, dem Werden und Vergehen in der Natur, wie Nacht und Tag, wie Yin und Yang in Bewegung kommen. Das Yin/Yang-Zeichen symbolisiert **die Harmonie zwischen den Gegensätzen Yin und Yang**, wie unten und oben, innen und außen, weiblich und männlich, entspannt und angespannt. Diese gegensätzlichen Zustände sind nicht voneinander zu trennen; ohne das eine gibt es das andere nicht.



Bei den QiGong-Übungen werden Muskeln in fließendem Wechsel angespannt und entspannt, werden Gelenke, Gewebe und Organe je nach Bewegung elastisch gedehnt und darauf wieder losgelassen. Der Körper wird ganzheitlich belebt und angeregt. Die Atmung wird ruhig und tief. Die Aufmerksamkeit beim Üben, besonders beim anfänglichen Erlernen, bringt die Gedanken zur Ruhe, lenkt sie auf das Innere. Im Laufe der Zeit wird daraus Gelassenheit. „**Ich selbst pflege meine Lebensenergie, finde meine Mitte, ich tue mir was Gutes!**“

WOFÜR SOLL DAS GUT SEIN?

Jedem Menschen begegnen im Leben Herausforderungen, die überfordern und zu gesundheitlichen Problemen führen können. Bewegung tut gut, das weiß jedes Kind. Einfache sanfte Bewegungen wie diese QiGong-Übungen mit den Erfahrungen aus über 4000 Jahren lösen Stauungen in den Energiebahnen und Verhärtungen in den Geweben. Die heilsame Wirkung ist bald fühlbar.

Sie beruht auf einer Förderung der natürlichen Selbstheilungskräfte auf körperlicher und geistiger Ebene. **QiGong-Übungen führen zur Regulation von Körper, Geist und Atmung.**

WANDERN AUF DEM QIGONG-WEG IN DIETFURT

Auf dem abwechslungsreichen Rundweg genießt man die Natur und erlebt dabei die Wirkungen von QiGong: Der QiGong-Weg ist rund 3 km lang und führt über attraktive Teilstücke des Wallfahrerwegs und des Jurasteigs. Mithilfe der QiGong-Übungen auf zehn anschaulichen Tafeln bringt man unterwegs seine Gesundheit in Schwung und findet so wandernd zu innerer Gelassenheit.

FÜR WEN IST DER QIGONG-WEG GEDACHT?

Für jeden, der gerne wandert – für die QiGong-Übungen am Weg sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



TIPPS FÜR EINSTEIGER

Auch ein paar wenige Übungen können ihre Wirkung schon entfalten. Man sollte sich Zeit lassen, die Übungen auf den Tafeln nach und nach zu erlernen. Der QiGong-Weg kann in der Gruppe oder alleine erwandert werden.

INFOS ZU DEN TAFELN 0 – 10

- 0 **Allgemeine Informationstafel & Grundübung**
Vor dem Franziskanerkloster bei der Laberbrücke
- 1 **Das Qi wecken & Die Brust öffnen und weitherzig sein**
Bei der Wassertretanlage
- 2 **Den Regenbogen schwingen & Die Wolken teilen**
Im Franziskuspark
- 3 **Die Affen abwehren & Kleiner himmlischer Kreislauf**
Wiesenweg im Labertal
- 4 **Über den See rudern & Schlangearme**
Weiter Blick am Laberweiher
- 5 **Taille drehen u. Handkante stoßen & Die Wolkenhände**
Blick nach Haas vom Waldrand
- 6 **Den Himmel mit beiden Händen tragen & Nach hinten schauen, um Leiden hinter sich zu lassen**
Im Kalk-Buchenwald
- 7 **Sich zum Meer neigen und über den Horizont schauen & Den Körper drehen und den Mond schauen**
Bei der Moosbank
- 8 **Das Lebensrad drehen & Die Flügel öffnen**
Haselnuss-Waldsaum mit Mehlbeere und Grasliilie
- 9 **Im Reitersitz mit der Faust stoßen & Unartige Kinder**
Über den Dächern und Türmen der Altstadt
- 10 **Wie eine Wildgans fliegen & Qi in den Körper füllen**
Beim Antoniusbrunnen an der Klostermauer