

Damit die Lebensenergie besser fließt

Kathrin Büttelmann bietet erstmals Qigong-Kurs im Mehr-Generationen-Haus Brinkum an

VON ESTHER NÖGGERATH

Stuhr-Brinkum. Die Körperhaltung verbessern, den Atem regulieren und den Geist entspannen – wie man das erreichen kann, will Kathrin Büttelmann künftig mit Qigong im Mehr-Generationen-Haus (MGH) in Brinkum zeigen. Ab Dienstag, 20. August, bietet sie erstmals einen entsprechenden Kurs an, der an sechs Terminen von 18.30 bis 20 Uhr stattfindet.

Büttelmann selbst kommt eigentlich aus der Tourismusbranche und hat bereits seit ihrer Jugend mit einer chronischen Krankheit zu kämpfen. Erst mit über 40 Jahren überzeugte dann eine Freundin sie, es mit Akupunktur zu probieren. „Ich hatte zuerst Sorge, dass das eher einen Schub meiner Krankheit auslöst“, sagt Büttelmann. Sie wagte es dennoch und stellte fest, dass ihr die Behandlung guttat.

Zweijährige Ausbildung plus Fortbildung

Die Stuhlerin war so überzeugt, dass sie umschulte und eine zweijährige Ausbildung zur Akupunkteurin machte. „Ich wollte aber die Krankheiten, die ich damit lindern kann, auch begreifen“, erzählt Büttelmann. Also hängte sie direkt noch eine Ausbildung zur Heilpraktikerin hintendran, die sie im Mai dieses Jahres abschloss. Im September will sie nun eine eigene Praxis in Neukrug eröffnen.

Auch die Bewegungslehre des Qigong als eine der Säulen der traditionellen chinesischen Medizin interessierte Büttelmann sehr, sodass sie parallel zur Heilpraktiker-Ausbildung auch eine Fortbildung zur Qigong-Leiterin startete. Noch ist sie mit ihrer Kursleiter-Ausbildung nicht ganz durch, sie geht noch bis Dezember. Der Qigong-Kurs im MGH ist nun der erste, den Büttelmann anbietet.

„Qi wird gängig mit Lebensenergie übersetzt, das trifft es ganz gut“, erklärt die 49-Jährige. Das Gong sei die Arbeit/Übung, die man brauche, damit das Qi auch fließen könne. „Ziel ist es beim Qigong, dass der Energiefluss gestärkt und harmonisiert wird“, so Büttelmann. Dafür werden drei Bereiche trainiert und reguliert, nämlich eben Körper, Geist und Atmung. Der neue Kurs richtet sich an jedermann. „Es können auch mobilitätseingeschränkte Menschen teilnehmen“, betont

Büttelmann. Denn die fließenden Bewegungen und Meditationsübungen könne man auch problemlos im Sitzen ausführen.

Die Teilnahme kostet 69 Euro. Vier Plätze in dem Kurs sind schon belegt. Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es bei Kathrin Büttelmann unter der Rufnummer 0177/7437696, per E-Mail an kathrin.buettelmann@gmail.com oder unter www.praxis-energiefluss.de.



Kathrin Büttelmann bietet erstmals einen Qigong-Kurs im MGH Brinkum an. FOTO: TAMMO ERNST