

Wasser-Qigong : Neues Angebot im bade:haus Norderney

Das bade:haus Norderney erweitert das Programm rund um Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden um ein neues Angebot: Wasser-Qigong (ausgesprochen Tschigong), eine Bewegungsform, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Ab Freitag, 17. Oktober 2025 finden die Kurse immer freitags ab 8.45 Uhr im bade:haus Norderney statt. Geleitet wird der Kurs in der Wasserebene des bade:haus Norderney von Manuela Kansy, die mit viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen durch die Übungen führt.

Das bade:haus Norderney gilt als das größte Thalassohaus Europas und wurde mehrfach für seine hochwertigen Gesundheits- und Entspannungsangebote ausgezeichnet. Hier wird die wohltuende Wirkung des Meerwassers gezielt genutzt, um Entspannung und Gesundheit zu fördern. Ideale Bedingungen für Wasser-Qigong

Was ist Qigong? Es ist eine besondere Form der chinesischen Atem- und Bewegungsmeditation. Dabei werden langsame, fließende Bewegungen mit bewusster Atmung und Achtsamkeit kombiniert. Mit zunehmender Übung wird die Atmung tiefer, länger und langsamer, was die Sauerstoffaufnahme und die Blutsauerstoffsättigung verbessert. Durch den Auftrieb des Wassers werden Gelenke und Wirbelsäule entlastet, was besonders für Menschen mit Gelenkbelastungen oder Rückenbeschwerden hilfreich ist. Gleichzeitig bietet der Wasserwiderstand einen sanften Reiz für Muskulatur, Sehnen und Gelenke, fördert die Durchblutung und verbessert die Körperwahrnehmung. Bewegungen, die Trocken eventuell anstrengend wirken würden, fühlen sich im Wasser oft leichter und fließender an, was den Einstieg erleichtert.

Während der Übungen stehen Ruhe, Balance und fließende Bewegung im Mittelpunkt. Typische Elemente sind das Heben und Senken der Arme, kreisende Bewegungen, sanfte Drehungen des Rumpfes und das bewusste Atmen im Rhythmus der Bewegung. Durch die gleichmäßigen Abläufe und die beruhigende Wirkung des Wassers entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und innerer Gelassenheit.

Wasser-Qigong eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Die traditionelle chinesische Bewegungsform stärkt die Lebensenergie („Qi“) und trägt nachweislich zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Während „Gong“ Arbeit, Übung oder Fähigkeit bedeutet.

Das Team des bade:haus Norderney lädt alle Interessierten dazu ein, mit Ruhe, Energie und Leichtigkeit in der einzigartigen Atmosphäre der Wasserebene in den Tag zu starten.

Details zur Kursbuchung und Teilnahme

- **Beginn:** ab Freitag, 17. Oktober 2025
- **Dauer:** 45 Minuten
- **Ort:** bade:haus Norderney | Thalasso Spa & Sauna | Wasserebene
- **Buchung:** Der Kurs ist unter norderney.de/qigong bis zum Vortag, 18 Uhr, online buchbar