

Aktuelle Zusatz-Information Nr. 1

Qigong-Angebot im China-Raum:

**Monika Dietrich-Beines informiert über Qigong
und wird in Absprache mit den Besuchern flexibel Kurz-Übungen
mit Interessierten von ca. 10 Minuten im Nachbarraum 302 durchführen**

Monika Dietrich-Beines ist ehemalige Montessori-Lehrerin und Qigong-Lehrerin.
Nach zahlreichen Aufenthalten in Asien begann sie eine Ausbildung an der
Münchener Qigong-Akademie (MQA) und qualifizierte sich als Qigong-Lehrerin.

Der aus China stammende Weg für ein gesundes, langes Leben beruht
auf uraltem Wissen und ist ein Pfeiler der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Das chinesische Wort „Qigong“ besteht aus Qi und Gong.

„Qi“ bedeutet unter anderem Lebensenergie und „Gong“ ernsthaftes Bemühen.

Qigong ist innerhalb der TCM der aktive Teil, der Weg des Übens, des eigenen Bemühens um die Erhaltung
der Gesundheit oder Unterstützung der Heilung.

Interessant für Schüler: **Qigong fördert die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung
und wirkt regulierend auf das gesamte Nervenkostüm**

Interessant für Eltern,
Lehrer und Gäste: **Qigong stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte, erweitert die
Beweglichkeit, fördert die Sensibilisierung und Selbstwahrnehmung**

Aktuelle Zusatz-Information Nr. 2

**Monika Nelles,
freischaffende Künstlerin aus Krefeld,
die vielfach in namhaften Galerien, Kunstvereinen und Museen
ausgestellt hat,**

**wird den Schülerinnen und Schülern sehr lebendig vermitteln,
wie der Ausbildungsweg bzw. das Studium der Kunst aussieht
und auch über das Leben als Bildende Künstlerin erzählen.**

Monika Nelles hat an der Werkkunstschule Dortmund und anschließend
an der Universität der Bildenden Künste in Berlin studiert.

Sie wird in der Eingangshalle Werke aus ihrem künstlerischen Schaffen zeigen.