

# Balance finden durch Yoga und Qigong



(16. 11. 2023) **OStR Richard Guth** (Text und Bilder) - Entspannung, Kräftigung und Wohlbefinden – diese Begriffe standen an einem Novembertag für Kinzig-Schülerinnen und Schüler in der dualen Ausbildung ganz oben auf der Agenda.

Der Gesundheitstag, der in Kooperation mit dem Hessencampus Main-Kinzig an der Kinzig-Schule stattfand, sollte den Auszubildenden unter fachkundiger Unterstützung ermöglichen, eigene Kräfte zu mobilisieren, das Immunsystem zu stärken und dabei durch Einübung von Entspannungstechniken den alltäglichen Stress nachhaltig zu reduzieren.

Yoga, Qigong oder Life Kinetik mögen dabei für viele zu Beginn noch exotisch geklungen zu haben, aber die Gewissheit, das richtige Rüstzeug für ein gesünderes Leben erhalten zu haben, wuchs von Minute zu Minute. Am Ende des Tages freuten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, doch den Schritt oder besser gesagt den Blick über den Tellerrand hinaus gewagt zu haben.









