

## Presseinformation

Jüchen, 16.05.2022

### **Beweglich und flexibel wie ein Bambus Neuer Qi Gong Kurs in Bedburdyck/Stessen**

Wem das Stillsitzen beim Meditieren schwerfällt, kann sich durch die „Meditation in Bewegung“ beim Qi Gong in die eigene innere Balance bringen. In der Turnhalle des Familienzentrums Montessori Kinderhaus in Jüchen-Stessen bietet das Katholische Forum ab dem 02. Juni immer donnerstags von 18.30 bis 20 Uhr einen Qi Gong Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene an.

Die sanften meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Die Gesundheit wird ganzheitlich gefördert und mentales sowie körperliches Wohlbefinden gestärkt.

Die Übungen sind für jede:n geeignet, ganz gleich welchen Alters und Fitnessgrades. Der Kurs mit vorerst fünf Einheiten kostet 31 Euro. Ein Anschlusskurs ist bereits geplant. Bei der qualifizierten und erfahrenen Kursleitung Gabriele Tillmanns erhalten Interessierte Informationen und können sich anmelden:  
0179 1699969 oder kontakt@bewusstsein-feelgoodcoaching.de

*Zeichen (mit Leerzeichen): 1012*

### **Hintergrundinformationen**

*Das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung ist eine vom Land NRW anerkannte Einrichtung der gemeinwohlorientierten Weiterbildung in Trägerschaft des Bistums Aachen. Die Veranstaltungen im Raum Mönchengladbach, Heinsberg, Korschenbroich und Jüchen stehen allen Interessierten offen gleich welcher Religion, Herkunft, Alter oder Geschlecht. Das Programm beinhaltet Veranstaltungen in folgenden Fachbereichen: berufliche Bildung, politische Bildung, Angebote zu theologischen Themen, zu grundlegenden Existenzfragen und den*

**Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung**  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22  
D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de  
www.forum-mg-hs.de

**Ansprechpartner**  
Öffentlichkeitsarbeit:  
Cornelia Schubert  
02161 980658  
cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Leitung:  
Lucia Traut  
02161 98 06 53  
lucia.traut@bistum-aachen.de

*Zusammenhängen von sozialen und interkulturellen Beziehungen, Angebote der Gesundheitsbildung und zu Schlüsselkompetenzen, Angebote für Frauen und Männer, für Senioren und für ehrenamtlich Tätige, Angebote im Familienbildungsbereich und Angebote für Migranten/innen und der Aufnahmegesellschaft.*

*Das Kath. Forum erreicht in ca. 1.500 Veranstaltungen jährlich ca. 23.500 Teilnehmer:innen. Eigene Räumlichkeiten bespielt das Kath. Forum im Haus der Regionen in Mönchengladbach, im Alten Amtsgericht in Heinsberg und am eigenen Standort in Geilenkirchen-Gillrath. Neben diesen drei Hauptstandorten, gibt es eine Bürorepräsentanz in Hückelhoven. Weiterhin werden ca. 160 verschiedene dezentrale Räume im gesamten Bistumsgebiet genutzt - entsprechend den Leitlinien des Bistums Aachen für die außerschulische Bildung versteht sich das Katholische Forum daher als Bildungspartner vor Ort.*

**Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung**  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22  
D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 39  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de  
www.forum-mg-hs.de

**Ansprechpartner**  
Öffentlichkeitsarbeit:  
Cornelia Schubert  
02161 980658  
cornelia.schubert@bistum-aachen.de

Leitung:  
Lucia Traut  
02161 98 06 53  
lucia.traut@bistum-aachen.de