

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

**Duft-QIGONG – Übungskreis**

weitere Engagementbereiche:

**Ausflüge, Garten-, Musik-& Gesang**



(Foto: SZ Bergheim)

**Ehrenamtliche:** Frau Bärbel Waag

**seit 2020**

Leiterin des Duft-QI GONG-Übungskreies, freitags, 13:30 – 14 Uhr  
SeniorenZentrum Bergheim bzw. bei schönem Wetter im Garten

### Meine Motivation

für ein ehrenamtliches Engagement im SeniorenZentrum Bergheim

Mein Eintritt in meine Rentenzeit wollte ich auch als Lebensweiterbildung betrachten. Mein erster Einstieg war in der Akademie für Ältere. Ich besuchte viele Kurse (Wandern, Sprachen, PC-Kurse, Reise, Kreativ-Kurse, Tai Chi, Qi Gong usw.). Darüber hinaus nahm ich immer wieder an vielen Tanzangeboten (z.B. meditatives Tanzen) und Bewegungsseminaren teil. Bis zum Pandemieausbruch war ich in der Vesper-Kirche in Mannheim ehrenamtlich tätig. Durch alle diese Aktivitäten und viele menschliche

## Porträtreihe

Ehrenamtliches Engagement

„Von Senioren\*innen für & mit Senioren\*innen“

Begegnungen haben sich stets auch viele neue Kontakte ergeben, die mich sehr bereichert haben.

Das SeniorenZentrum Bergheim war bereits 2016 für mich ein Ort zum „ankommen“ und hat mich motiviert, einen kleinen persönlichen Beitrag zu leisten: meine Kontakte für die Schloßführungsorganisation zu aktivieren. Dann kamen weitere Aktivitäten (Tanzleitung, Ideen sammeln für neue Ausflüge, Musik-Gruppe, Garten-Gruppe, Duft Qi Gong) im SeniorenZentrum Bergheim, in die ich mich persönlich aktiv einbringen konnte. So übernahm ich auch die Leitung des Duft – Qi Gong von meiner langjährigen Übungsleiterin, Frau Hanna Streib (die letztes Jahr leider plötzlich verstarb) und darf dieses Angebot 1x wöchentlich – in den Räumlichkeiten des SZ Bergheim, bei schönem Wetter im Freien, fortführen.

***Ich möchte andere Besucher\*innen ermutigen,  
sich mit eigener Zeit und Talenten ehrenamtlich einzubringen.***

*Das SeniorenZentrum freut sich über die Unterstützung  
im täglichen Betriebsablauf und über neue Programm-Ideen.*



(Foto SZ Bergheim: Duft-Qi Gong am 25.04.2023).

**Wenn auch Sie QI GONG praktizieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen,  
Ihr Interesse dem SZ-Team mitzuteilen.**

**Wir freuen uns über weitere Teilnehmer\*innen!**