

[Home](#) > [Bonn](#) > [Beuel](#) > [Serie Bonn International: Qigong-Lehrerin](#)

Bonn International

„Heimat habe ich in mir gefunden“

Beuel · Die Qigong-Lehrerin Sabine Piegeler aus Holzlar hat schon viel von der Welt gesehen, lebte seit ihrer Kindheit in den unterschiedlichsten Ländern. Um letztendlich im schönen Bonn heimisch zu werden, half ihr auch die fernöstliche Meditation.

16.10.2024 , 18:00 Uhr · 4 Minuten Lesezeit



Meditation in besonderer Umgebung: Am Beueler Rheinufer führt Sabine Piegeler regelmäßig ihre Qigong-Übungen aus.

Foto: Sebastian Flick

Von Sebastian Flick

Bereits in jungen Jahren ist Sabine Piegeler in ihrem Leben viel in der Welt herum gekommen. Geboren in Beirut im Libanon, wuchs sie in verschiedenen Ländern auf und lernte verschiedene Kulturen kennen. Unter anderem war sie mit ihren Eltern in Istanbul, Kairo und Paris zuhause. Heute lebt die 54-Jährige in Holzlar, engagiert sich dort in der Pfarrgemeinde und gibt ihr Wissen als Qigong-Lehrerin weiter.

Meditieren am Beueler Rheinufer

An schönen Sommer- oder Herbsttagen findet man Sabine Piegeler häufig auf der Wiese am Beueler Rheinufer. Hier, an ihrem Lieblingsort in ihrer Wahlheimatstadt, kann man sie regelmäßig beim Meditieren beobachten: Die Ausübung von Qigong bietet ihr die ideale Möglichkeit zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Ans Beueler Rheinufer verlagert sie in den Sommermonaten auch schon mal einige Stunden ihrer Meditationskurse. Piegeler ist Gründerin von Qigong-Season. Seit 2009 bietet sie Qigong-Kurse an, die sich stets einer hohen Nachfrage erfreuen. „Die meisten Kursteilnehmer kommen zu mir, weil sie sehr gestresst sind. Manche von ihnen stehen kurz vor dem Burnout“, berichtet Piegeler. Mit ihren Qigong-Kursen möchte sie den Teilnehmern die Möglichkeit bieten, einen Raum für Stille und Entspannung zu finden. „Die Bewegungen sind ruhig und fließend. Sie sind leicht erlernbar und erzeugen ein allgemeines Wohlbefinden“, erklärt Piegeler. Die meditativen Qigongübungen dienen der Entspannung und dem Stressabbau. Sie stärken das Immunsystem sowie die Resilienz und Konzentrationsfähigkeit und fördern einen erholsamen Schlaf, erklärt Piegeler, die sich bei der medizinischen Gesellschaft für Qigong und Yongscheng zur zertifizierten Qigong-Lehrerin hat ausbilden lassen.

Sabine Samira Piegeler wurde in Beirut im Libanon geboren, wo sie ihre ersten beiden Lebensjahre verbrachte. Ihr Vater arbeitete beim Auswärtigen Amt,

weshalb die Familie mehrfach ihren Wohnsitz verlagern musste. Egal, in welchem Land sie waren, ihre Eltern legten Wert darauf, dass Piegeler immer eine deutsche Schule besucht. Heute spricht sie fließend Englisch, Französisch und Deutsch.

 Pflege und Gastronomie

Wie Bonner Unternehmen auf Technologien der Zukunft setzen

 Schauspieler und Mentalcoach aus Bonn

Deshalb badet Simon Böer jeden Tag in Eiswasser

 Essen, Kampfkunst und Kultur

Hier kann man in Bonn Urlaub wie in Asien machen

Mit 19 Jahren hatte sie eine kaufmännische Ausbildung in Bonn begonnen und erfolgreich abgeschlossen. Die Wahl des Ausbildungsortes fiel damals ganz bewusst auf Bonn: „Ich kannte Bonn schon, das Auswärtige Amt war ja Ausgangspunkt vieler Reisen mit meinen Eltern“, blickt Piegeler zurück. Nach einigen Auslandsjahren in Frankreich, wo sie als kaufmännische Angestellte für Fremdsprachen arbeitete und auch kaufmännische Tätigkeiten in Führungsposition ausübte, kehrte Piegeler 2007 nach Bonn zurück.

Aus dem Fokus auf Ballett wurde später Qigong

Bereits in jungen Jahren hatte sie viele verschiedene Kulturen kennengelernt, doch hatte der regelmäßige Wohnungswechsel auch Spuren hinterlassen: Für die junge Sabine Piegeler war es nicht so einfach, einen Ort als ihre Heimat auszumachen. Im Alter von fünf Jahren hatte sie mit Ballett angefangen und dabei eine neue Selbstwahrnehmung erfahren: „Wenn ich Ballett tanzte, dann war ich in mir selbst. Ich wusste, das bin ich, das ist meine Energie. Mit meinen Eltern hatte ich etwa alle drei Jahre woanders gelebt, aber über das Ballett hatte ich in dieser Zeit Heimat in mir selbst gefunden“, blickt Piegeler zurück. Den Stellenwert, den Ballett damals für sie hatte, hat in ihrem Leben

heute Qigong eingenommen. Erstmals in Kontakt kam sie mit der meditativen Bewegungsform bei einer Mutter-Kind-Kur. Die Schnupper-Übungen während der Kur hatten sie damals so sehr angesprochen, dass sie gleich einen Kurs buchte. Heute weiß Piegeler, dass Qigong ihr Leben positiv beeinflusst hat: „Durch Qigong habe ich mein Asthma bewältigt. Ich lebe heute schmerzfrei und gesund durch Qigong“, berichtet sie.

Die Gesundheitsübungen – das „Qi“ steht für Lebensenergie, das „Gong“ für ausdauerndes Üben – tragen nicht nur zum Stressabbau bei, sondern fördern auch den Schlaf und die Konzentration. „Wir bringen das Qi zum Fließen“, erklärt Piegeler das Ziel ihrer Kurse. Für diese hat die Qigong-Lehrerin Räume der Pfarrgemeinde Christ König angemietet. „Ich schaue mir die Räume vorher an und prüfe, wie sie auf mich wirken“, berichtet Piegeler. Dabei spielt beispielsweise das Licht eine große Rolle.

Bonns Plus? Die Natur

An ihrer Wahlheimat Bonn schätzt Piegeler zwei Besonderheiten ganz besonders: „Für seine Größe hat Bonn ein beeindruckend großes Kulturangebot“, stellt sie fest. Auch die Nähe zu Naturgebieten wie dem Ennert oder dem Kottenforst ist aus der Perspektive der Vielgereisten ein großer Pluspunkt Bonns: „Ich habe viel in Großstädten gelebt, aber je älter ich werde, desto mehr schätze ich die Natur“, sagt Piegeler.

Weitere Infos zu den Qigong-Kursen und Anmeldung unter <https://qigongseason.de/>