



Zhineng Qigong – Deine Reise zu Gesundheit und Wohlbefinden

Qigong ist vor 10 Jahren ganz zufällig in mein Leben gekommen. Eine Kollegin von unserem damaligen Trainings- und Beratungsunternehmen hatte mir eine Teilnahme an einem Tageskurs empfohlen, da sich ihrer Meinung nach die Methode sehr gut mit unseren Coaching Ansätzen ergänzt. Einen Monat vor meinem Umzug nach Kapstadt, Südafrika, fuhr ich neugierig, offen und ohne jegliche Vorkenntnisse nach Dortmund, um mit ca. 20 Gleichgesinnten diese asiatische Entspannungs- und Gesundheitsmethode kennenzulernen. Als mich am Ende des Tages die Kursleiterin mit den Worten verabschiedete: „Britta, eines Tages wirst Du Zhineng Qigong nach Kapstadt bringen!“, habe ich innerlich gelächelt. Zu dem Zeitpunkt wusste ich noch nicht einmal, ob ich es schaffen würde, die Übungen wirklich jeden Tag zu trainieren!

Rückblickend bin ich immer wieder erstaunt, dass ihre innere Ahnung wahr geworden ist und darüber hinaus noch viel mehr. Ich bin auch immer wieder überrascht, dass es mir in der Tat gelungen ist, nur mit der CD im Gepäck ohne weitere Anleitungen in Kapstadt für mich jeden Tag zu trainieren. Bis zu dem Zeitpunkt fiel es mir schwer, meditative Übungen alleine zu Hause zu praktizieren. Beim Qigong entwickelt sich diese tägliche Disziplin erstaunlich natürlich. Sichtbare Erfolge wie u.a. mehr Gelassenheit und Ruhe beim Aufbau unseres neuen Unternehmens, innovative Lösungen, um den Herausforderungen eines Neubeginns im Ausland kreativ zu begegnen, ein verbessertes Körpergefühl und ein kraftvolles Immunsystem, das allen südafrikanischen Viren die Stirn bot, stellten sich bald ein. Von diesen und weiteren Erfolgen beflügelt, begann ich Zhineng Qigong weiterzuempfehlen und in mir wuchs der Wunsch, im Rahmen einer Ausbildung diesen hoch effektiven Ansatz zu vertiefen. Seit 2006 unterrichte ich Zhineng Qigong in Südafrika und in Deutschland. Während meines kontinuierlichen Studiums in Europa und China habe ich immer wieder das Glück, mit sehr kompetenten und erfahrenen Lehrern, Heilern und Qigong Mastern zu lernen und mein Verständnis von Qigong zu vertiefen.

Was bedeutet mir Qigong?

Als ich mit Qigong in Berührung kam, dachte ich, es ist eine wunderbare Methode, Stress abzubauen; etwas Gutes für mein körperliches Wohlbefinden zu tun und meine innere Gelassenheit und Ruhe zu fördern. Mittlerweile ist Qigong in meinem Leben viel mehr als das. Es ist ein Lebensstil geworden und eine tägliche Praxis, die mir hilft, die bessere Version von mir selbst zu sein und mein authentisches Selbst auszudrücken. Qigong fördert meine Lebensfreude und meine Balance. Qigong hilft mir, mich vom weltlichen



Chaos abzugrenzen und diesem nicht mehr zu erlauben, mir meine Zuversicht und Gelassenheit zu rauben. Qigong ist für mich zu einer Reise geworden.

Eine Reise nach innen, um von dort aus mein ganzes Potential zu fördern und auszudrücken. Eine Reise voller Überraschungen! Und auch eine Reise, bei der ich mich ständig weiter entwickle, dazulerne und tiefer bei mir selber ankomme 😊

Qigong hilft mir in meiner Kraft zu sein. Kreative Lösungen bei Herausforderungen zu finden und die Momente des Lebens zu genießen. Jeder Tag ist neu und spannend! Ich fühle mich stärker verbunden mit der Natur und den Menschen um mich herum. Ich habe ein für mich unglaublich starkes Netzwerk an inspirierenden und gleichgesinnten Freunden.

Ich spüre, dass ich meine Berufung lebe. Zhineng Qigong mit Menschen in allen Altersstufen und mit unterschiedlichem, kulturellem und beruflichem Hintergrund zu teilen sowie die damit verbundenen vielseitigen Erfahrungen sind ein Geschenk und bereichern mein Leben ungemein.

Mehrere meiner Familienmitglieder konnte ich inspirieren, Zhineng Qigong zu trainieren und sie haben dadurch schwere Krankheiten wie Arthritis, Migräne, chronische Rückenleiden, zu hoher Blutdruck, Herzrhythmus Störungen, Bandscheibenvorfall etc. überwunden. Die Beziehungen innerhalb meiner Familie sind harmonischer, offener leichter und fröhlicher geworden. Auch das positive Feedback meiner Kursteilnehmer und Kunden motiviert und inspiriert mich, Qigong in unterschiedlicher Form mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Eine meiner Kursteilnehmerin ist Herausgeberin eines Magazins und ich darf seit zwei Jahren in diesem die sogenannte „Ruhe-Punkt“ Kolumne schreiben, wo ich Qigong Ideen und Inhalte mit Lesern teile, um sie zu neuen Einsichten und Handlungen zu bewegen.

Ich erfreue mich auch an der Zusammenarbeit mit Menschen, die meine Werte teilen. Meine strategischen Partnerschaften zu Zhineng Qigong Mastern aus China empfinde ich als ein großes Glück, das ich kaum beschreiben kann. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit ist die Idee für ein internationales Ausbildungsprogramm – das „Zhineng Qigong Hunyuan Qi Therapie“ Programm entstanden, das eine neue Dimension meiner Arbeit mit Zhineng Qigong Master Yuantong Liu aus Meishan und Teilnehmern aus aller Welt darstellt. Ich bin Co-Moderatorin, gestalte den Inhalt mit, schreibe die Studienmaterialien und helfe dabei, dass es unseren Teilnehmern gelingt, die Methoden von Zhineng Qigong in ihrem Leben anzuwenden und mit anderen zu teilen.

Ich bin sicher, Qigong wird mich noch weiter überraschen und mich unterstützen, neue Facetten in meinem Leben zu entdecken und ein höheres Bewusstsein zu erreichen.