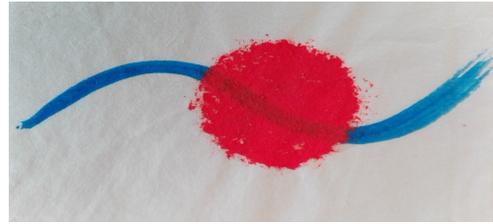


Zhineng Qigong



Schön, wenn man angekommen ist!

Mein Name ist Ulrike Berding und Zhineng Qigong hat mich 2004 „gefunden“!

Bei einem Tageskurs habe ich Zhineng Qigong kennenlernen dürfen und bereits nach wenigen Stunden war mir klar: das ist *die* Bewegungs- und Bewusstseinsmethode nach der ich immer gesucht habe.

Ich machte mich also auf den Weg, *mich* kennenzulernen, selbst zu wachsen und zu reifen. Wir fühlen uns in unserem Körper zu Hause, wenn wir in all unseren Lebensphasen uns mit liebevoller Akzeptanz beschauen und uns selbst gut behandeln.

Die sehr wirksamen Übungen des Zhineng Qigong sind eine wunderbare Möglichkeit, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Dies war für mich sehr wichtig, da ich nach einer schweren Erkrankung wieder ins Gleichgewicht kommen wollte. Ich vertraute mich Zhineng Qigong an und gewann Vertrauen.

Dabei reifte mein Wunsch mit meinem Wissen über Qigong anderen Menschen zu helfen. Ich absolvierte die Ausbildung zur Zhineng Qigong Lehrerin über diese medizinische Form des Qigong.

Da ich auch beruflich im medizinischen Bereich arbeite, passte nun alles zusammen.

Zhineng Qigong - das Geniale ist in der Einfachheit verborgen!

Ich habe gelernt mein Leben so anzunehmen wie es ist, bin gelassener geworden und habe mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude erhalten.

Mein Verständnis von Qigong wird durch die tägliche Praxis intensiver und es ist zu meiner Lebenseinstellung geworden, die ich jeden Tag aufs Neue erleben darf. Das Praktizieren bringt mehr Lebensenergie, Freude, Wohlgefühl und Glückseligkeit. Es entsteht eine intensive Verbundenheit mit Jedem und allen Dingen.

Im Laufe meines Qigong-Weges durfte ich bei vielen erfahrenen Lehrern/innen und Qigong Mastern/innen Kurse und Seminare besuchen

- Luke Chan, Helen Zhang und Karl Qiu, Wei Qifeng, Dong Yulan, Liu Jianshe, Bruno de Brys, Mingtong Gu, Zheng Dao Lu, Lin Wang, Xie Chuan und unserer Zhineng Qigong Botschafterin Ping Dietrich-Shi und es werden sicher noch viele weitere dazukommen.

Zhineng Qigong Kurse in Münster:

Bereits seit 2006 gebe ich wöchentlich Zhineng Qigong Kurse beim TuS Hiltrup 1930 e.V. in Münster in Nordrhein-Westfalen.

www.tus-hiltrup.de/sparten/kursprogramm-gesundheit/zhineng-qigong.html

Mir bereitet das Weitergeben meiner Kenntnisse über diese besondere gesundheitsfördernde Bewegungsform sehr große Freude. Das gemeinsame Üben in der Gruppe ist besonders kraftvoll und effektiv und schnell von allen zu spüren. Immer wieder ist es für mich eine Bereicherung und es macht mich sehr glücklich zu sehen, wie positiv sich Zhineng Qigong bei den Teilnehmern/innen meiner Kurse bemerkbar macht.

*Jeder ist eingeladen seinen eigenen Erfahrungsraum auszuschöpfen,
um sein eigenes Selbst zu ergründen.*

Ich bin allen unendlich dankbar, die mich bisher begleitet haben!

Hun yuan ling tong!

Ulrike Berding

48165 Münster-Hiltrup

Telefon: 02501-29153

Mail: ulrikeberding@gmail.com

