



Ich heiße Katarina Hachenberg.

Ich praktiziere und unterrichte Zhineng Qigong. Dieser Satz – so einfach und kurz – bedeutet mir aber unendlich viel, er beinhaltet diese „unglaubliche“ und sich ständig ausdehnende Veränderung, die mich – außen und innen – umhüllt. Und ich nehme sie bewusst Minute für Minute, Stunde für Stunde, Atemzug für Atemzug, Herzschlag für Herzschlag, Tag für Tag, Nacht für Nacht in Dankbarkeit an.

Das Jahr 2012 war besonders für mich. In der Dunkelheit der mentalen und physischen totalen Erschöpfung, in der Zeit wo ich – nach unzhligem Arzt- und Physiotherapieterminen – fast schon die Hoffnung verloren hatte, die unbeschreibliche Erschöpfung und die mentalen und physischen Schmerzen – meinen Burn-out – mindestens ein wenig zu lindern und meinen hohen Energiestand von früher zu erlangen, kam „das Licht“ in mein Leben. Und ist auch dort geblieben.

Als ich zum ersten Mal die „Body and Mind Form“ geübt habe, nicht wissend, dass es Zhineng Qigong ist, war ich sehr überrascht: Zuerst, weil diese Qigong-Übung so anders war als die Übungen, die ich während meines vierjährigen Aufenthalts in China von 1989 bis 1993 auf den Straßen von Peking beobachtet hatte. Zweitens hat mich plötzlich – nach nur 50 Minuten des Übens – die so lange ersehnte Stille umhüllt, so leicht, weich und so beruhigend. Das hat mich nicht nur fasziniert und neugierig gemacht, sondern ich wollte einfach mehr davon haben. Denn ich konnte endlich mental durchatmen. Und ich spürte unbewusst, dass mein Körper dadurch heilen wird und die Schmerzen mich verlassen werden. So geschah es auch. Gleichzeitig hat sich in mir eine enorme Dankbarkeit ausgebreitet. Diese Dankbarkeit trage ich seither in mir. Und so hat meine Faszination angefangen – der Weg der Weisheit und des Potentials von Zhineng Qigong. Es folgte eine sehr intensive Zeit der Findung, des Selbststudiums und der Aus- bzw. Weiterbildung – in Deutschland, China und Malaysia.

Im Januar 2013 habe ich meine Lehre bei Ooi Kean Hin aus Malaysia in Qigong Therapy begonnen. Danach folgten mehrere Ausbildungsseminare bei Ping Dietrich-Shi in Deutschland mit Lehrern aus China – Xi Xiaofeng, Lu Zhengdao, Wang Ling und Xie Chuan. Ich habe auch bei Liu Jianshe gelernt, als sein Weg ihn in April 2015 zu uns nach Düsseldorf geführt hat.

Im März 2014 erhielt ich den Abschluss als zertifizierte Zhineng Qigong Übungsleiterin bei Andrea Lippert (Paracelsus Schule). 2015 habe ich ein Zertifikat als Therapeutin in Holistic Clinical Therapy und 2016 – während eines Aufenthalts in Penang (Malaysia) – in Serenity Holistic Therapy von Ooi Keen Hin erhalten. Im April 2016 folgte eine einmonatige Fortbildung in China, in den Qingcheng Bergen, durchgeführt von Lu Zhengdao und Xi Xiaofeng mit dem Abschluss als International Teacher.

Und dieser Weg geht für mich weiter.

Das Geschenk von Zhineng Qigong ist unerschplich – es wird nicht weniger, sondern immer mehr, daher gebe ich es in tiefer Dankbarkeit und vollem Respekt weiter.

Ich freue mich sehr nicht nur auf Ihren Besuch auf meiner Webseite www.aboutqi.de, wo Sie mehr über Qi und Qigong – daher der Name „**about qi**“ – erfahren können, sondern auch in meinen Kursen.

Ihre Katarina Hachenberg

