



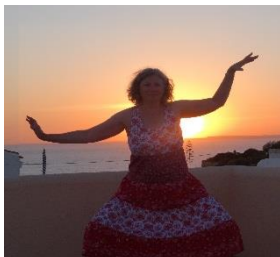
Heilpraktikerin
Zum Kempenberg 2
53177 Bonn
Tel. 0228 / 66 63 99
www.dr-elvira-suephke.de

Zhineng QiGong für mich ist

...Weisheit, Freude, Gesundheit, Mitgefühl und Achtsamkeit

Es ist immer wieder schön wahrzunehmen, was mit Qigong alles möglich ist. Beim Training mit anderen beobachte ich, dass Menschen rasch Zugang zu ihrer eigenen Kraft und Mitte finden. Die Gesichter fangen an zu leuchten, die Körper werden lockerer und stärker und der Geist ruhiger. Nicht nur Erwachsene sondern auch Kinder haben Spaß mit Qigong. Sie lernen, sich zu zentrieren, aufzurichten und auf sich zu vertrauen. Das hilft in der Schule, im Umgang mit Freunden und Familie und bei der Bewältigung von Krankheiten oder Problemen.

Seit 2003 übe ich mit Begeisterung Qigong, seit 2011 Zhineng-Qigong, das ich seit 2012 unterrichten darf. An mir selber und in meiner Heilpraxis erfahre ich immer wieder wie gut Qigong tut und dass es eine wunderbare Methode ist, die Selbstheilungskräfte zu fördern. Zhineng-Qigong ist kraftvoll und führt zu innerer Balance. In Achtsamkeit offenbaren sich Stille und Weite. Wer sich auf dieses Abenteuer einlässt und mit dem Qi übt, kommt zu Ausgeglichenheit, mehr Konzentration und Entspannung. Qigong liegt mir am Herzen und ich möchte es teilen, weil es verbindet.



Dr. Elvira Süphke

Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie
& Craniosacrale Therapie
Qigong-Lehrerin/Übungsleiterin

Ausbildung/Unterricht bei Maria Heither, Qigong-Institut Hamburg mit Kinder-QiGong (weit mehr als 500 Praxisstunden), bei Ping Dietrich-Shi, Taiji & Qigong Zentrum Eberdingen und bei Gastlehrern aus China wie Xi Xiaofeng, Jianshe Liu.