

Hanne Seitzer

Lehrerin
Kursleiterin
Zhineng Qigong



In Kürze:

Geboren 1952 in Calw, Nordschwarzwald

Bis 2015 Lehrerin für Mathematik und Englisch an beruflichen Schulen,
sowie an einer Klinikschule in der Kinder- und Jugendpsychiatrie;

2010-2013 Ausbildung zur Zhineng Qigong Kursleiterin bei Ping Dietrich-Shi,
sowie bei verschiedenen anderen chinesischen Lehrern.

2015 vier Wochen Training im Hexianju Qigong Centre in Hainan, China

Es fiel mir nicht leicht, diesen Text zu verfassen: ich bin Selbstdarstellung nicht gewöhnt und wurde bei Aufsätzen immer ermahnt, nicht nur Argumente und Fakten aufzuzählen, sondern auch ein bisschen Herzblut hineinzulegen.

Mein Leben verlief äußerlich wie im Bilderbuch: Abitur, Studium, Lehrerberuf. Meine Fächerwahl: Mathematik für den Kopf, Sprachen fürs Herz. Die Arbeit mit jungen Menschen gefiel mir immer besser, obwohl der Anfang im Beruf nicht ganz leicht war. Freunde, Reisen, Beziehungen: alles fiel mir (fast) von selbst zu.

Das änderte sich, als ich in den 80er Jahren Depressionen bekam. Ich musste lernen, dass es von mir bisher unbemerkte Dinge gab, die nicht in Ordnung waren. Reden half nicht viel, dahinter konnte ich mich immer verstecken; also versuchte ich mit anderen Verfahren aus dem schwarzen Loch herauszukommen, z.B. mit Yoga, Schwimmen, Musik.

Schließlich blieb nur die Psychiatrie. Ich hatte wieder Glück: ein Medikament wirkte und es stellte sich nach und nach wieder das gewohnte seelische Gleichgewicht ein. Aber ich hatte einen Warnschuss bekommen und suchte nach einem Weg, dieses Gleichgewicht dauerhaft zu behalten. Sehr gute Atemtherapie und systemische Therapie in einer Fallbesprechungsgruppe begleiteten mich über längere Zeit. Ich konnte das Medikament reduzieren und schließlich absetzen.

Es ging mir gut, bis ich 2008 nach dem Tod meiner Schwester und weiteren schweren Krankheiten in der Familie einen Zusammenbruch hatte. Es war zu viel auf einmal gewesen.

Bei dem folgenden kurzen Klinikaufenthalt lernte ich Qigong kennen und spürte: das ist etwas für mich. Und dann hatte ich einfach Glück: meine Kollegin Eva-Maria Kreis zeigte mir die Lift Qi Up Methode und mit ihrer CD übte ich fortan jeden Morgen.

Bald spürte ich körperliche und psychische Veränderungen: keine Erkältungen mehr, mehr Energie, positive Sichtweise und Besserung aller Beschwerden. Ich reflektierte nicht viel, sondern folgte hier einfach meinem Gefühl, das mir sagte: Das ist gut für dich. Und dass ich als Nachteule jeden Tag eine halbe Stunde früher aufstand, um zu üben, bestätigte mir, dass ich meine Übungsform gefunden hatte.

Es folgten Kurse für Stufe 1 und Stufe 2. 2009 lernte ich Ping Dietrich-Shi kennen und begann tiefer einzusteigen. Regelmäßig besuchte ich Pings „Freundeskreis“ in Weil der Stadt sowie die Online-Angebote der Harmonious Big Family. Bei den Ausbildungsseminaren lernte ich etliche chinesische ZQ-Meister kennen und war tief beeindruckt. Endlich begann ich auch zu begreifen, was für eine Weltanschauung hinter Zhineng Qigong steht. Mir öffnete sich eine neue Welt, und ich lernte immer mehr Menschen kennen, bei den Seminaren und auch im persönlichen Umfeld, die sich dort schon länger befanden und auskannten. Ich spürte die Kraft, die in mich hineinfließ, und begann ein Vertrauen zu entwickeln, das meine ganzen früheren Unsicherheiten ablöste.

Nach und nach wuchs der Wunsch in mir, Zhineng Qigong weiterzugeben; ich stellte es beim „Gesundheitstag“ meinem Kollegium vor und bot eine wöchentliche Übungsgruppe an, die immer noch läuft.

2011 begann ich die Ausbildung und schloss 2013 in Engelberg/CH ab. Neben dem Beruf übernahm ich nach und nach mit einer Freundin zusammen die Leitung von Pings Freundeskreis in Weil der Stadt. Nach meinem Abschied aus dem Hauptberuf - auch wegen zunehmendem Hörverlust - kann ich mich jetzt dem Aufbau einer eigenen ZQ-Praxis widmen. Eine Homepage wird sicher bald folgen.

Neben einer Reihe von Einführungsseminaren leite ich nach wie vor regelmäßige kostenlose* und offene ZQ-Übungstreffs in Weil der Stadt, Althengstett und Böblingen.

*Bis auf einen geringen Mietkostenanteil für den Raum

Kontakt Daten:

Hanne Seitzer
Merklinger Straße 25
71263 Weil der Stadt
Email: haseitzer@web.de
Tel: 07033-3205356
Mobil: 0151 - 6140 9759

Übungsraum:

Praxis "Du und Ich"
(Hebammenpraxis)
Badtorstraße 10
71263 Weil der Stadt