

## Mein Weg zum Zhineng Qigong

Mein Name ist Regina Wiedemann und ich wurde 1958 in Herford geboren und bin, da mein Mann und ich sehr heimatverbunden sind, auch in dieser Region geblieben.

Auf Zhineng Qigong aufmerksam geworden bin ich bei der Suche nach einer Qigong-Ausbildung. Da ich vorher noch nie etwas von Zhineng Qigong gehört hatte, besorgte ich mir eine DVD und übte täglich vier Wochen lang die Level 1 Basisübung. Die Wirkung war frappierend. Schon nach einer relativ kurzen Übungszeit fühlte ich mich entspannter und gleichzeitig energiegeladener. Ich hatte zwar vor Jahren schon Erfahrungen mit anderen Qigong-Formen und Tai Chi gemacht, aber so eine Wirkung hatte ich damals nicht verspürt.

Also absolvierte ich von 2013 bis 2014 die Ausbildung zur Zhineng-Qigong-Lehrerin Level 1 an der August-Brodde-Schule in Wuppertal in Kooperation mit dem Zhigong Institut Deutschland (Dozenten: Dagmar Wildenhain/Maria Heither), von 2015 bis 2016 folgte die Ausbildung zum Level 2 im Zhigong Institut Deutschland in Ratingen (Dozenten: Dagmar Wildenhain/Barbara Schilling), jeweils unter der Leitung von Anne Hering. Vertieft habe ich meine Übungspaxis in verschiedenen Workshops u. a. bei Master Guang de Feng, Master Yuantong Liu, Master Wei Qifeng, Master Jianshe Liu sowie Teacher Xie Chuan in Epe und Düsseldorf.

In diesen fünf Jahren, in denen ich Zhineng Qigong praktiziere, hat sich viel für mich verändert. Ich litt seit ca. meinem 18. Lebensjahr an immer wiederkehrenden Migräneattacken, die jetzt komplett verschwunden sind. Ich habe seit Jahren keine Erkältungsinfekte mehr gehabt. Zhineng Qigong hat mein Selbstvertrauen und mein Selbstbewusstsein gestärkt. Ich gehe achtsamer mit mir und meinen Mitmenschen um, der Blick für das Wesentliche hat sich verschärft. Nach einem stressigen Tag bietet Zhineng Qigong mir die Möglichkeit, wieder zu mir selbst zu finden, meinen Körper zu fühlen und meinen Geist zu fokussieren. Nach jeder Übung fühle ich mich entspannt, aber auch voller Energie und Vitalität.

Seit 2015 unterrichte und teile ich Zhineng Qigong mit sehr viel Freude in Kursen beim Gemeindefortsportverband Hiddenhausen und in der Volkshochschule Herford. In diesem Jahr habe ich ein Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention für Zhineng Qigong im Bereich Stressbewältigung/Entspannung erhalten. Für diesen Kurs übernehmen die Krankenkassen ganz oder anteilig die Kosten.