

## Selbstdarstellung

Ich habe 1994 mit taoistischem QiGong angefangen. 1995 begann ich mit Tai Chi Chuan (Yang Langform). Im Laufe der Zeit übte ich noch die Tai Chi Schwertform, Tai Chi Selbstverteidigung, taoistische Selbstmassage und taoistisches Fingeryoga.

2013 brachte mich mein Beruf das erste Mal nach China, nach Peking. Also hab ich die Chance genutzt und dort einen QiGong Lehrer gesucht – und Helen Zhang und Karl Qiu gefunden. Das war mein erster Kontakt mit ZhiNeng QiGong.

Der Einstieg in ZhiNeng QiGong ist sehr leicht, man benötigt keine besondere Beweglichkeit, keine Vorkenntnisse - und es ist sehr wirksam. Ich war begeistert: genau das Richtige für so „Businessstypen“ wie mich 😊

Daher reise ich seitdem mindestens zweimal im Jahr nach Peking, um weiter bei den beiden zu lernen.

Im Juni 2014 wurde ich Lehrer für ZhiNeng QiGong, stellte aber aktives Unterrichten durch berufliche Gründe hintenan.

Im März 2016 war ich wieder in Peking, und dieses Mal nahm eine Frau aus Argentinien am Unterricht teil. Sie hat ein starkes Nervenproblem in ihren Beinen und hatte trotzdem die Strapaze der Reise auf sich genommen (sie kann nicht wirklich eigenständig gehen, jemand muss sie führen), um von Karl unterrichtet zu werden. Das hat mich wirklich stark beeindruckt und mir wurde klar, dass das Beste, was man mit seiner Zeit tun kann, das Praktizieren und Unterrichten von ZhiNeng QiGong ist.

Helen und Karl baten mich dann im April, einen Workshop für sie zu organisieren. Nach reiflicher Überlegung habe ich eingewilligt. Wenn eine schwerkranke Frau aus Argentinien bereit war, extra für den Unterricht nach Peking zu kommen, dann war die Möglichkeit, hier bei uns in Deutschland von den beiden Unterricht zu bekommen, eine wirklich tolle Chance.

Der Workshop war eines der schönsten und inspirierendsten Erlebnisse meines Lebens.

In Folge begann ich nach dem Workshop, ZhiNeng QiGong zu unterrichten und freue mich sehr, dass ich nun anderen den großen Nutzen von ZhiNeng QiGong weitergeben darf.

Ich bin der festen Überzeugung, das ZhiNeng QiGong eine großartige Möglichkeit ist, die eigene Lebensqualität bis ins hohe Alter enorm zu steigern.