



Mein Zhineng Qigong Weg

Ich heiße Ute Bast, wurde am 24.08.1964 in Quickborn (Kreis Segeberg) geboren und lebe seitdem in Norderstedt bei Hamburg. Ich bin in zweiter Ehe verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder. Ich arbeite im Büro, überwiegend im Bereich Buchhaltung und seit 2010 sogar in ein und derselben Firma.

Meine Geschichte ist so eine ganz typische für ZQ. 2012 habe ich auf einer orthopädischen Reha im Abendprogramm Qigong kennen gelernt. Die Frau aus dem Dorf (Bad Doberan) gibt dort einen wöchentlichen Kurs, für Dauerteilnehmer und eben auch für Patienten. Sie hat es so toll gemacht, hat jeden mitgenommen und mich dabei tief berührt! So war ich sofort infiziert! Ich wollte unbedingt mehr Qigong lernen und es zuhause in meinen Alltag einbauen.

Auf der Suche nach einem Kurs in der Nähe bin ich leider nur auf volle Wartelisten gestoßen. Also suchte ich weiter und nahm an einer Schnupperstunde (die Prüfungen der damaligen Schüler) in der Paracelsus-Schule Hamburg bei Maria Heither teil. Ich wusste sofort, dass es genau die Art Qigong ist, die ich lernen möchte und so habe ich mich für die Ausbildung zur Qigong-Lehrerin 2014 angemeldet.

Das Ausbildungsjahr war so wundervoll, ich spürte von Anfang an kleine Veränderungen in mir, meinem Denken, meiner Sichtweise, meinem Fühlen. Bis heute gehen diese Veränderungen in und mit mir vor und das fühlt sich großartig an. Meine tiefe Verbundenheit und Faszination zu Erde, Natur, Tier und Mensch ist noch größer und klarer geworden.

Was hat sich noch verändert: Die Ausfallerscheinungen in den Füßen und Händen wegen meiner Bandscheibenvorfälle im Lenden- und Halswirbelbereich sind verschwunden. Auch mein Lymphödem im Arm aus meiner Brust-OP 2007 ist kein wirkliches dem. Eigentlich bräuchte ich keine Lymphdrainage mehr. Mit Stress kann ich viel leichter umgehen. Und ganz langsam lerne ich mich, mein Wesen, meinen Körper zu lieben! So manche Blockaden haben sich sogar spürbar gelöst. So manche beginnende Entzündung habe ich schon durch Qigong wegbekommen. Seit meiner Ausbildung gehört die LCU zu meinem Abendritual, meistens gibt es auch gleich morgens eine Runde Qigong.

Schon während der Ausbildung habe ich selber Kurse gegeben (obwohl ich das eigentlich nur für mich machen wollte). Seit 2015 gibt es meinen ersten festen wöchentlichen Kurs und seit 2017 sogar noch einen zweiten. Es ist eine tolle Erfahrung, ZQ anderen Menschen näher zu bringen und zu sehen, wie es meinen Teilnehmern (Schülern) hilft. ZQ ist ein ganz wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden, eine wunderbare Erfahrung, nicht mehr wegzudenken. Im Moment plane ich hauptberuflich etwas kürzer zu treten, um mehr Qigong anbieten zu können, um noch mehr Menschen zu erreichen.

Und natürlich geht mein eigenes Lernen immer weiter. So habe ich 2016 bei Andrea Lippert eine erste Vertiefung erfahren dürfen. Zusätzlich habe ich ein Qigong-Wochenende mit Master Jianshe in Bad Zwischenahn genossen und lernte Britta Stalling kennen. 2017 geht meine Ausbildung in die 2. Runde, Zhineng Qigong Level 2 bei Maria Heither.

So kreuzen sich unsere Wege immer mehr, immer öfter, Herz an Herz, Geist an Geist – wir sind eins!

Mehr über mich und meine Kurse findet Ihr auf meiner Homepage qigong-utebast.de

Hun Yuan Ling Tong

Eure Ute