

„herzreich“ ~ BewegtSein ~ BerührtSein ~ BewusstSein

Was mich immer wieder bewegt und in Bewegung bringt ist die Frage „Wie gelingt es mir stets aufs neue in Berührung und Kontakt mit meinem Herzen zu kommen, damit ich mich ganz und vollständig fühlen kann, die Sprache meines Körpers begreife, richtige Lebensentscheidungen treffe, offen und liebevoll mir selbst und meinem Umfeld begegnen kann. Damit mein Leben in Freude gelingen kann ?

Schon als Jugendliche hatten die asiatischen Lebensphilosophien eine große Anziehungskraft auf mich, aber das blieb lange Zeit auf der äußeren und körperlichen Ebene. Literatur und Karate waren die ersten Berührungsebenen. Später kam dann Kundalini -Yoga und die 5 Tibeter hinzu, die ich viele Jahre praktiziert habe. Die ersten Schritte nach Innen zu gehen. Daneben habe ich immer das Tanzen geliebt und konnte mich dort mit Allem, was mich beschäftigt hat wunderbar auslassen.

Während einer sehr angespannten und herausfordernden Zeit mit 42 Jahren habe ich mich in Berlin (Campus Naturalis) zur integral-therapeutischen Tanzpädagogin ausbilden lassen. Hier konnte ich schon sehr viel über meine Lebensmuster erfahren und mit tiefgreifenden Prozessen alte Erlebnisse und innere Verhärtungen in körperlichen und seelischen Bereichen auflösen. Die eigenen kleinen Heilungsschritte ermutigten mich das Tanzen auf diese Weise auch anderen Menschen nahezubringen und meine Liebe zur Bewegung weiterzugeben. Und so machte ich mich tatsächlich ab 2011 Selbstständigkeit: Tanz der 5 Elemente, Tanz an Schulen und choreographische Arbeit. Mit Dankbarkeit sehe ich auf die vielen herausfordernden, spannenden und lehrreichen Erfahrungen, die ich mit den Menschen bei der Arbeit machen durfte.

Den Sinn des Lebens zu erforschen, größere Bewusstheit erlangen, weniger im Stressmodus sein und immer wieder neue Wege dafür zu entdecken hört irgendwie niemals auf, wenn die ersten Schritte getan sind. Und so bin ich auf der Suche nach tieferem inneren Frieden, dem Vertrauen in meine Fähigkeiten, Potenziale befreien und der Anbindung an die große Quelle des Lebens auf Zhineng Qigong gestoßen. 2012 habe ich in Hamburg (Paracelsusschule) bei Maria Heither eine Kompaktausbildung zur Übungsleiterin absolviert und sofort begeistert Zhineng Qigong in meinen Kursen integriert. Es verbindet sich wunderbar mit dem Tanz. Seit 3 Jahren sind die Qigongkurse fester Bestandteil meiner Tätigkeit. Qigong hat mich in meiner persönlichen Entwicklung weiter nach Innen geführt, mein Selbstbewusstsein gestärkt und mir Mut geschenkt die eigenen Wünsche zu verwirklichen: jetzt habe ich einen eigenen Raum angemietet und mich an einem Ort verwurzelt. Seit 2016 gebe ich alle Kurse und Workshops in meinem lichtvollen Raum „herzreich“ in Minden, wo ich auch wohne. Angebote finden auch über die VHS und das Bildungsforum Lernwelten hier statt. Die Ausbildung in Zhineng Qigong Level I ist Ende Nov. 2017 beendet. Level II möchte ich gerne 2018 abschließen und freue mich auf viele Erfahrungen mit aktuellen und neuen Lehrern.

Im Zhineng Qigong erlebe ich eine tiefe Verbundenheit mit mir selber, der Natur, dem großen Ganzen. Das Gefühl von innerer Freiheit und Weite stellt sich ein und hilft mir immer wieder im Alltag aus beengenden Phasen schneller auszusteigen, meine Füße zu erden. Mit den feinen, leisen Bewegungen gelingt es mir tatsächlich die Gedankenströme vorbeiziehen zu lassen, die negativen Empfindungen und Bilder wirklich loslassen und mich mit heilsamen aufzuladen. Das öffnet mein Herz für mich selbst und andere immer mehr. So gelingt es auf mein Umfeld aus dem Herzen wärmer, geduldiger und liebevoller einzugehen. Dabei erlebe ich meinen Körper nochmal völlig anders, bin feinfühler und achtsamer mit ihm geworden, spüre die Energie und bin sehr dankbar dafür. Meine eigene Präsenz wird klarer, wenn durch die Visualisierung und Bewegung, mein Geist wirklich friedvoll ist. Ich brauche die Beweglichkeit meines Körpers für mein Wohlfühl und der wird zusehnd weicher und durchlässiger. Verschiedene Zhineng Qigong Übungen bieten mir vor allem jederzeit die Möglichkeit mich zu sammeln und zu zentrieren. Das hat mir in manchen kribbeligen Situationen schon zu wunderbaren Entscheidungen verholfen und dient jedes Mal erneut dabei mit einer klaren und liebevollen inneren Ausrichtung zu agieren. Es gehört jetzt einfach überall ganz natürlich zu meinem Leben.

Und so ist es insgesamt eine Herzensangelegenheit, die erlebten Veränderungen und Heilungen, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Zhineng Methode – unabhängig von der körperlichen Verfassung – zur Stärkung der Gesundheit, zur Prävention und ganzheitlichen Entfaltung möglichst vielen Menschen näher zu bringen. Die oftmals angespannten Gesichter und Körper der Menschen, die meine Stunden besuchen und danach mit einem entspannten Körper und gelöstem Lächeln nach Hause gehen sind Glücksnahrung für mich und pure Freude im Tun.



Kraftquelle für Balance, Klarheit, Energie & Lebensfreude



herzreich = Valentina Knappe

Forststr. 23 - 32423 Minden
0173 / 9 262 359
herzreich@gmx.de
www.herzreich-minden.de



bewegtSein

Befreie und belebe Körper, Kopf & Herz
und lande durch heilsame Bewegung
unmittelbar und entspannt im Hier & Jetzt.

berührtSein

Löse mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit,
Spannung & alte Muster und komme mit
deinen tiefen Bedürfnissen in Berührung
um dein Herz zu spüren.

bewusstSein

Kultiviere bewusst innere & äußere
Haltungen, aktiviere die Selbstheilungskräfte
und erwecke dein schöpferisches Potenzial.

herzReich

Vertrauen, Energie & Lebensfreude wachsen.
Körper, Geist & Seele werden eine Einheit.
Stille, Friede & Liebe schwingen sich ein.

Kurse & Workshops

Danceflow ≈ Tanz der 5 Elemente
Tanz der Farben und Chakren
Tanz der Göttinnen ≈ Jahresgruppe für Frauen
TanzPark ≈ Tanz mit Parkinson
Zhineng Qigong (medizinisch anerkannt)
8 Brokate (8 Übungen aus dem Qigong)
Qigong für die Hormonbalance
Dynamische Meditation (nach Osho)
Herz & Chakren-Meditation

Probiere aus, welche Bewegung dir
körperlich & geistig gut tut und dich bereichert!
Ein Einstieg ist Dir jederzeit möglich und jede
Altersstufe ist herzlich willkommen.