

## **„Im Einklang mit Qi“**

Ich heiße Bettina Ciemala und bin 1965 in Hamburg geboren. Über viele Jahre bin ich im Bankwesen in verschiedenen Bereichen, im operativen Geschäft und in Leitungsfunktion tätig gewesen. Aus familiären Gründen bin ich 2011 vom schönen Hamburg nach Neusäß bei Augsburg gezogen.

Vor fast 20 Jahren habe ich in Hamburg mit Tai Chi Chuan (Yang Stil Lange Form) und taoistischem Qigong begonnen und konnte umfassende eigene Erfahrungen sammeln. Ich habe Kurse bei verschiedenen Lehrern besucht und war 2015 zusammen mit Ping Dietrich-Shi in China um speziell das Wirbelsäulen - Qigong kennenzulernen.

Das Thema Energiefluss und die damit verbundenen Auswirkungen beschäftigen mich immer mehr. Das hat mich dazu bewogen eine Ausbildung zur Zhineng Qigong Lehrerin bei der Paracelsus Schule in Hamburg zu machen. Dort habe ich bei Maria Heither die Ausbildung Level 1 und 2 abgeschlossen.

Durch Zhineng Qigong ich bin viel ausgeglichener und gelassener geworden. Die Übungen gehören zu meiner täglichen Praxis und tun mir einfach gut. Dadurch habe ich auch die Probleme mit meinen Ohren (Hörsturz und Tinnitus) sehr gut in den Griff bekommen. Und je öfter ich die Übungen praktiziere, desto mehr spüre ich die positiven Veränderungen in mir.

Ich unterrichte Zhineng Qigong in meiner eigenen Praxis als Qigong Therapeutin in Neusäß (bei Augsburg) und als Übungsleiterin im Augsburger Verein für ganzheitliche Atem- und Heilgymnastik (AGA) e.V.. So habe ich die Gelegenheit diese wundervollen Übungen weiterzugeben, damit auch andere von ihnen profitieren können.

