



Über mich – eine kleine Geschichte

Zhineng Qigong wurde für mich zu einem magischen Lebenselixier und gehört zu meinen täglichen Ritualen. Als ich diese Qigongform 2006 kennenlernte erschrak ich und dachte...

...oh jeh, das lern ich nie – außerdem geht das viel zu lang – wie soll ich dieses Qigong in meinen Alltag integrieren – ich hab doch gar keine Zeit dazu?

Das war der erste Tag. Mein damaliger Lehrer meinte, tägliches Üben bringt dir den Erfolg, den du suchst. Du wirst sehen, deine Kniebeschwerden werden nachlassen.

Also dachte ich: nur wenn ich mich drauf einlasse, kann ich feststellen ob es auch bei mir klappt. Gesagt – getan.

Ich bin normalerweise ein Abendmensch und morgens früh aufzustehen ist für mich eine Qual. Da ich täglich um 7 Uhr zur Klinik fahren musste (ich arbeitete in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie als Lehrerin in der Krankenhausschule) quälte ich mich morgens um 6 Uhr aus dem Bett.

Wenn ich sowieso jeden morgen diese Qual des Aufstehens über mich ergehen lassen muss, dann ist es auch egal wenn zukünftig um 5.15 Uhr der Wecker klingelt – dachte ich.

Und so tat ich es dann auch. Ich stand wirklich während der Schulzeit jeden Tag gegen 5.30 Uhr auf (15 Min. ließ ich mir Zeit zum Aufwachen) und übte Lift Qi Up vor meinem kleinen Frühstück.

Ich hatte es geschafft, den inneren Schweinehund besiegt und seitdem **täglich** Lift Qi Up praktiziert. Ich bin richtig stolz auf mich :)

Mittlerweile gehören diese Übungen zu meinen täglichen Ritualen und zu meinen **guten** Gewohnheiten. Nein – heutzutage stehe ich nicht mehr so früh auf, doch der

Start in den Tag ist gleich geblieben. Vor dem Frühstück praktiziere ich Lift Qi Up – egal ob das Frühstück um 8 Uhr, um 10 Uhr oder erst um 11 Uhr ist.

Und meine Wehwehchen? Meine Verspannungen habe ich unter Kontrolle, meine Rückenschmerzen sind weg, meine jährlichen Erkältungen sind kürzer geworden, meine Knieprobleme weniger und ich habe sie im Griff, meine Konzentrationsprobleme sind weg und meine Gefühle und meine Intuition sind intensiver geworden.

...und wer bin ich?

Mein Name ist Eva-Maria Kreis und ich arbeite jetzt als Zhineng-Qigong Lehrerin, als Atempädagogin und in der ganzheitlichen Gesundheitsberatung.

Was kann ich Ihnen geben?

Nur das, was ich selbst gelernt habe und täglich erfolgreich praktiziere.

Ich zeige Ihnen in einfachen Übungen, wie Sie sich an jedem Ort sofort und effektiv entspannen können, egal ob Sie am Schreibtisch sitzen, schwer heben müssen oder sich am ganzen Körper verspannt fühlen – und das in kurzer Zeit.

Seit 1974 Jahren arbeitete ich als Pädagogin mit Erwachsenen und Jugendlichen. 10 Jahre lang durfte ich in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie unterrichten und lernte dort wunderbare und einzigartige Menschen kennen. Sie lehrten mich besonders Geduld, Zuhören können und Empathie, worüber ich sehr dankbar bin.

Selbstständigkeit und Selbstverantwortung sind mir schon immer sehr wichtig, deshalb suchte ich nach Entspannungsformen, die ich *einmal gelernt*, ohne fremde Hilfe für mich alleine weiter erfolgreich anwenden kann.

Ab 1986 bereicherte die Atem- und Entspannungstherapie mein Leben, seit 1998 bin ich in der ganzheitlichen Gesundheitsberatung tätig und seit 2006 praktiziere ich nun täglich Zhineng Qigong und möchte es keinen Tag missen.

Aus tiefstem Herzen sage ich "danke", dass diese wunderbare "Selbsthilfe Methode" zu mir kam. Und was mir geholfen hat, das kann auch Ihnen helfen.

Nach all meinen jahrelangen Heil – Erfahrungen mit Zhineng Qigong und der Bewussten Atmung – bei mir und anderen Menschen-, möchte ich meine Erkenntnisse gerne anderen Menschen **auch online** weitergeben.

Ich biete Ihnen Vorträge, Tages-Workshops, Einzelunterricht und Gruppenunterricht an und freue mich über den Kontakt mit Ihnen.

Kontakt:

Eva-Maria Kreis / Albert-Hugard-Str.13 / 79219 Staufen / Tel.07633-9808209

emkreis@online.de - <https://zhineng-qigong.spreadmind.de/>