



ZHINENG QIGONG GIESSEN

Ursula Wendt

Zhineng Qigong-Lehrerin

0176 51112859

zhineng-qigong-giessen@web.de

Anfang 2015 war ich verletzungsbedingt auf der Suche nach einer Alternative zum Yoga. Im Zhineng Qigong fand ich leicht zu lernende Übungen, die achtsame Bewegung und Meditation verbinden. Mit viel Freude habe ich selbst geübt und an Kursen und Workshops teilgenommen. 2018 und 2019 habe ich Lehrerausbildungen bei chinesischen Meistern absolviert: erst in Peking bei Karl Qiu und Helen Zhang, dann online bei Zhu Conghua.

Zhineng Qigong ist eine Methode, die für unterschiedliche Ziele eingesetzt werden kann. Der Schwerpunkt meiner Kurse liegt auf der Gesundheitsförderung. Ich unterrichte die Grundübung des Zhineng Qigong („Qi anheben und ausgießen“) sowie weitere Methoden. Die Übungen helfen z.B. zur Stärkung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers oder zu mehr Entspannung und innerer Balance.

Ich selbst bin, seit ich Zhineng Qigong praktiziere, deutlich gesünder und ausgeglichener geworden. Mit Freude gebe ich die Methode weiter, damit auch andere ihre heilsamen Wirkungen erfahren können.

Stand: Sept.2020