



## ZHINENG QIGONG GIESSEN

*Ursula Wendt*

*Zhineng Qigong-Lehrerin*

*0176 51112859*

[zhineng-qigong-giessen@web.de](mailto: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 für mich selbst geübt, 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.

In meinen Kursen vermittele ich die Grundübung des Zhineng Qigong („Qi anheben und ausgießen“) sowie weitere Methoden. Ihre Wirkung hängt u.a. davon ab, mit welchen Zielen sie geübt werden, z.B. für mehr Entspannung und Ausgeglichenheit, zur Stärkung und Gesunderhaltung des Körpers oder als Unterstützung bei der Bewältigung von Krankheiten bzw. anderen Herausforderungen.

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