



### Mein Weg mit Zhineng Qi Gong

Mein Name ist Regina Teinitzer, ich bin verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder.

Seit meiner Kindheit leide ich an Kopfschmerzen und Migräne. Viele Jahre später nach verschiedenen Medikamentösen Prophylaxen, Schmerzmitteln und Therapien gegen die Migräne, bin ich in eine Klinik gegangen.

Dort wurde am Wochenende QiGong angeboten. Ich war sehr verwirrt und deprimiert, aber ich habe diese Stunde besucht und mitgemacht, und von dieser Stunde an ging es mir besser. Es war als ob ein Schalter umgelegt wurde. Mein Geist wurde wieder klar, und auch diese depressiven Gedanken sind nach und nach verschwunden.

Das war mein Startschuss mit Qigong, ich habe dann mir einige Übungen eingeprägt und weiter praktiziert. Zuhause angekommen habe ich mir eine Gruppe mit der Ausrichtung Medizinisches Qigong gesucht und auch gefunden. So habe ich Zhineng Qigong entdeckt. Viele Jahre habe ich mit dieser wunderbaren Lehrerin praktiziert und sehr viel gelernt. Viele Stunden mit Wohlbefinden und Ruhe und Harmonie. Vieles was ich auch nicht verstanden habe, aber das war für diesen Moment nicht wichtig.

Ich habe dann im Jahr 2020 mit der Ausbildung zur Zhineng Qigong Lehrerin begonnen. Jetzt wurde es für mich noch einmal richtig spannend, da ich die Inhalte und die Tiefe noch viel besser verstehen lernte. Dadurch waren die Wirkungen der Übungen noch intensiver. Mein Gesundheitszustand hat sich deutlich verbessert. Diese Ausbildung habe ich im Januar 2023 abgeschlossen und mit dem Unterrichten, online und in Präsenz begonnen.

Zhineng Qigong hat mein Leben verändert und meine körperliche und physische Gesundheit verbessert.

Mein Weg mit Zhineng Qigong ist eine Entwicklung, es ist ein stetiger Veränderungsprozess und ein immerwährendes Fließen von Energie. Mittendrin --Ich-- im Hier und Jetzt.

Regina Teinitzer – Zhineng QiGong Lehrerin - Entspannungstherapeutin

[Regina.qigong@gmail.com](mailto:Regina.qigong@gmail.com) -