



Mein Name ist Grit und ich bin leidenschaftliche Qigong-Lehrerin.

In einer sehr herausfordernden Zeit lernte ich Zhineng Qigong eher zufällig kennen.

Zunächst schnupperte ich nur ganz kurz rein und war erstaunt, wie schnell ich in diese Ruhe eintauchen konnte. Die Neugier packte mich.

In Kursen und Workshops tauchte ich tiefer ein und begann mehr und mehr zu erleben und zu verstehen.

Es half mir sehr schnell, meine Ressourcen zu stärken. Meine Kraft kehrte zurück.

Meinen Herausforderungen konnte ich plötzlich mit mehr Leichtigkeit begegnen. Selbst in Situationen, in denen ich sonst nicht gewusst hätte, wie es weitergeht, konnte ich ruhig bleiben und aus dieser Ruhe heraus eine Lösung finden.



Da mir Zhineng Qigong selbst so sehr geholfen hat, wollte ich tiefer eintauchen und lies mich intensiv ausbilden.

Mit meiner Arbeit helfe ich Menschen, Entspannung zu finden, ihre inneren Kräfte zu stärken und körperliche Herausforderungen zu überwinden. Es erfüllt mich mit großer Freude und Zufriedenheit, Menschen mit meiner Begeisterung für Qigong anzustecken und sie auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu begleiten.

Meine Mission ist es, die positiven Wirkungen von Zhineng Qigong in die Welt zu tragen und jedem Menschen die Möglichkeit zu geben, von dieser wunderbaren Praxis zu profitieren.

Meine Kurse und Ausbildungen biete ich überall dort an, wo ich gebraucht werde – ob in Gesundheitszentren, Tageskliniken, Ausbildungszentren, Firmen oder privat. Flexibilität und die Anpassung an die individuellen Bedürfnisse meiner Teilnehmer stehen für mich dabei immer im Vordergrund.

Grit Hummelsheim

Balance in Hamburg

www.balance-in-hamburg.de

info@balance-in-hamburg.de

Tel. +49 172 547 68 78