

# Zhineng-Qigong



## Wertvolle Ausbildung zum Übungsleiter an der Paracelsus Schule Hamburg

**S**eit meinem ersten Kontakt mit Qigong war ich entschlossen, diese Lehre selbst zu praktizieren. So entschied ich mich, an der Paracelsus Schule Hamburg das Intensivwochenendseminar zur Übungsleiterin in „Zhineng-Qigong“ zu belegen. Unsere Dozentin, Maria Heither, verstand es hervorragend, uns so schnell wie möglich selbst erfahren zu lassen, dass Qigong in erster Linie ein Gefühl ist, welches in unserem Körper erlebbar ist. Maria beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Qigong und verfügt über ein sehr großes Know-How.

Zhineng-Qigong, das sogenannte „intelligente“ Qigong, ist eine offene Form. Durch die Konzentration auf das bewusste Lenken der Lebensenergie tief im eigenen Körper, was äußerlich durch einfache Körperbewegungen unterstützt wird, ist der Übende imstande,

bewusst die Körper-Geist-Seelen-Balance wiederherzustellen und zu erhalten. Verbrauchete Energie wird dabei abgegeben und neue aufgenommen.

Es spielt keine Rolle, ob ein Zhineng-Übender krank oder gar bettlägerig ist – es kann im Stehen, im Sitzen und sogar im Bett liegend ausgeübt werden.

Der Körper folgt in seinen Bewegungen bewusst und konzentriert geführten, geistigen Visualisierungen und ist zu „Körper-Leistungen“ fähig, die selbst ein Spitzensportler im einfachen Nachstellen mancher Körperhaltungen nicht schaffen könnte. Auch eine Physiotherapie braucht erheblich länger, um beispielsweise bei Schlaganfall-Patienten die Lähmung eines Arms zu beheben, da dieser therapeutische Weg ein ganz anderer ist.

Wir haben gelernt, dass die Antwort auf die meisten Fragen des Lebens „Loslassen und wieder Neues aufnehmen“ lautet. Alles muss im Fluss sein, sonst stagniert es. Und Stagnation ist ungesund.

Diese Ausbildung ist nicht einfach nur eine Ausbildung – sie ist eine wertvolle Erfahrung!



**C.-Andrea Lippert**  
Heilpraktikerin mit  
Schwerpunkten Natur-  
heilkundliche Kosmetik/  
Facial Harmony, Dorn/  
Breuß, TCM/Akupunktur

[info@wellnessundgesundheit.com](mailto:info@wellnessundgesundheit.com)