

Über mich:

Mein Name ist Birgit Birchner (verheiratet, 2 Kinder).

Qigong begleitet mich schon viel länger als Yoga. Ich bin über asiatische Kampfsportarten als junger Mensch dazu gekommen. Es überrascht mich, dass Qigong und Yoga jetzt weiblich geworden sind. Als ich anfing, waren die großen Meister und die Trainierenden überwiegend Männer.

Qigong hat mich durch viele Höhe und Tiefen des Lebens begleitet. Immer wieder begegnete ich dabei auch Yoga. Auch wenn das überraschend klingt, zeigen sich für mich immer wieder Übereinstimmungen und Parallelen. Aber klar ist natürlich, dass Qigong aus China kommt und auf dem Schatz der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM fußt und Yoga aus Indien stammt mit Ayurveda als Hintergrund.

Yin Yoga ist für mich die die Synthese aus Yoga, Meditation und traditionellen chinesischem Heilwissen.

Wenn die Zeit es zulässt, gebe ich auch Gedächtnistrainingsstunden für Senioren, was mir Spaß und Freude macht.

Freie Traureden biete ich an, da ich Hochzeiten liebe. Freie Traureden ohne rechtliche und religiöse Verpflichtung sind vielleicht auch die Zukunft, damit Trennungen ohne Leid und Krampf möglich sind.

Am Ende eines langen Berufslebens überwiegend in einer Verwaltung möchte ich mich im Un-Ruhestand, solange es eben geht, diesen Bereichen widmen und meinen Erfahrungsschatz an andere weitergeben – so gut es eben geht. Dabei sehe ich mich immer noch als Lernende.

Ich bin Mitglied in der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. <https://www.qigong-gesellschaft.de/> und im Bundesverband für Ganzheitliche GedächtnistrainerInnen BVGT e.V. <https://bvgt.de/>

„Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“ Das ist ein Zitat von Albert Schweitzer, das mir gut gefällt.

Mein Wunsch ist es – auch wenn es schwer fällt – mehr Liebe, Ruhe und Verstand in diese Welt zu bringen.