

# ZhiNeng QiGong

**Gesundheit - Vitalität - Ausgeglichenheit - Entspannung - Achtsamkeit – Lebensfreude**

ZhiNeng QiGong ist eine in den 80-er Jahren von Dr. Pang Ming entwickelte, ganzheitliche QiGong-Form, die traditionelle Methoden und Lehren aus dem alten China mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft vereint.

ZhiNeng QiGong gehört zu einer der bekanntesten medizinisch anerkannten QiGong-Formen.

ZhiNeng QiGong besteht aus einfachen, schnell erlernbaren, fließenden Bewegungsabläufen und bringt Körper, Geist, Emotionen und Lebensenergie auf natürliche Weise wieder in Balance. Ziel im ZhiNeng QiGong ist es, durch fließende Bewegungen, Meditationen, Visualisierungen und dem Bewusstsein den Körper und den Geist zu kultivieren.

Ich heiße **Marianna Monte-Biber** und praktiziere ZhiNeng Qigong seit 2016.

Das war der Beginn des bewussten Umgangs mit mir selbst.

Im Sommer 2016 kamen die Lehrer **Helen** Qing Zhang und **Karl** Qiu De Ming zum Workshop nach Augsburg.

Mein Mann war Veranstalter des Kurses (er ist seit 2014 ZhiNeng QiGong Lehrer).

Ich war für die Betreuung der Kursteilnehmer zuständig. Obwohl ich in den ersten Tagen nicht aktiv am Workshop teilnahm spürte ich, wie sich die positive und kraftvolle Energie aus dem Kursraum auf mich übertrug.

Ich sah wie die Augen der Teilnehmer von Tag zu Tag immer mehr zu leuchten begannen und wie es ihnen von Tag zu Tag besser ging.

Ich selbst habe meine Migräneanfälle an denen ich seit Jahren gelitten habe, in kürzester Zeit in den Griff bekommen.

Durch mein regelmäßiges Üben ging es mir psychisch und körperlich von Tag zu Tag besser – dieser Erfolg weckte in mir den Wunsch, ZhiNeng QiGong zu unterrichten.

Für mich war es wichtig, direkt am Ursprung von ZhiNeng QiGong - in China - meine Ausbildung zur Lehrerin zu absolvieren.

Ich begann mit meiner Ausbildung im Herbst 2017 im Beijing Wisdom Healing Center bei meinen Lehrern Helen und Karl. Danach belegte ich einen weiteren Kurs im März 2018 - ebenfalls in Peking.

Im April 2019 habe ich meine Ausbildung in einem 3-wöchigen Retreat in Beijing erfolgreich abgeschlossen.

Das intensive Training brachte meine Ursprungspersönlichkeit die jahrelang unter dem Alltagsstress, alten Glaubenssätzen sowie eingefahrenen Lebenssituationen verschüttet waren, zurück zum Vorschein und zum Leuchten.

Ängste und Konflikte verschwanden, stattdessen kamen Selbstliebe und Selbstfürsorge hervor. Ich lernte wieder mich selbst zu lieben und mir selber genug zu sein.

„Alles was Du im Außen suchst, findest Du nur in Dir selbst“, war für mich kein Spruch mehr, sondern gelebte Erfahrung.

Ich bin mir sicher, auf dem richtigen Weg zu sein.

Meine Lebensaufgabe ist es, die Lehre von Zhingeng QiGong an vielen Menschen weiterzugeben. Meine Herzensaufgabe verfolge ich mit viel Leidenschaft.

Weitere Informationen über Zhingeng QiGong

<http://www.zhinengqigong.com>

<https://www.zhinengqigong-deutschland-ev.de/>