

Mein Name ist **Maren Schult** und ich wohne in Bad Oldesloe.

Seit 1998 übe ich bei Regina Bondzio Taiji Quan und Qigong (sie hat die Form Taiji Qigong in China gelernt und ist eine der Buchautoren von Shibashi 1-3 aus dem Kolibri Verlag) .

Im Taiji erlernte ich die Pekingform und die lange Form des Yang Stil.

Von 2009 bis 2012 absolvierte ich eine Shiatsu Ausbildung beim ShenDo - Verband in Stellshagen.

Weitere Fortbildungen in diesem Bereich sind die Körper- Geist- Akupressur und eine Weiterbildung über die 5 Wandlungsphasen mit Mike Mandl folgten.

2014-2018 habe ich mich über die Deutsche Qigong Gesellschaft e.V. in Hamburg von Asta Eichhorst und Petra Hinterthür zur Qigong -Lehrerin ausbilden lassen.

Im Sommer 2024 werde ich zur Ausbilderin nach den Richtlinien der DQGG anerkannt.

Momentan bin ich in der Ausbildung Qigong der 4 Jahreszeiten, die Mai 2024 abschließt mit der Kursleiterin „Qigong der 4 Jahreszeiten“

Meine Lieblingsübung: Himmel und Erde

Ich unterrichte folgenden Formen:

Taiji Qigong Satz 1 und 2, Himmel und Erde, die 10 Achtsamkeitsübungen, 3 facher Atem, Übungen aus dem Qigong der 4 Jahreszeiten,

Gehen:

- der alte Professor geht in den Garten
- Kranich- Gang
- Mutig vor den Tore spaziergehen
- Mit weitem Herzen gehen