

Das gab es in Viersen noch nie! Gesund-Frühstück mit aktiver Gesundheitsförderung im



Viersen

Hören, genießen und spüren was gesund macht. Es ist gar nicht so schwer, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Nach diesem Leitsatz wartete das Cafe' Mokka mit einer außergewöhnlichen Veranstaltung auf. Es lud zusammen mit der Buchautorin und Heilpraktikerin Petra Stolle zum lebendigen gemeinsamen Erleben gesunden Essens in Verbindung mit gesunden Qi-Gong-Übungselementen ein.



Bevor es ans Zuhören und Üben geht erfolgte die Stärkung am vielfältigen Frühstücksbuffet

Diese gelungene und lebensnahe Idee zur Vermittlung von Gesundheitsförderung lockte an einem Sonntagmorgen viele Neugierige in das Mokka und sie wurden nicht enttäuscht

Denn neben wertvollen Informationen aus ihrem Praxis-Buch „Selbsteilung durch Qi Gong“ gab es spürbare gemeinsam durchgeführte Übungsbeispiele sowie Tipps zur gesunden Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Petra Stolle zeigte den interessierten Zuhörern auch den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und den Übungsfolgen des medizinischen Gongs auf. So lernte die zahlreiche Hörerschaft, dass zur Aufnahme und Verdauung auch gesunder Bio-Nahrung die Lebensenergie, das Qi fließen muss. Ist das Qi blockiert, kann die Nahrung vom Körper nicht richtig verarbeitet werden.



Spürbare Begeisterung beim Mitmachen und Erlernen einer Übungsfolge

Petra Stolle zeigte Übungselemente aus den in ihrem Buch beschriebenen Übungsfolgen, die sich gerade nach dem Essen sehr gut eignen, um das Qi in Fluss zu bringen und neue Energie zu tanken. Und alle machten begeistert mit. Nicht wenige waren fasziniert, wie leicht die Übungen zu erlernen sind, wie wirkungsvoll sie sind, und dass sie lediglich zwischen fünf und zehn Minuten Zeit benötigen. Leicht anzuwenden im Büro, zu Hause, in der Mittagspause oder einmal kurz zwischendurch zur Entspannung. Im Anschluss ans Zuhören, Üben und Beantworten zahlreicher Fragen waren sich alle sicher mehr als ein gesundes Frühstückbuffet mit aktiver Gesundheitsförderung erhalten zu haben.