



*„Eure Lebensmittel*

*sollen Eure Heilmittel sein.“*

*(Hippokrates)*

Petra Stolle: Gesund-Frühstück, Mitmach-Lesung und Qi Gong!

Schon im vergangenen Jahr sorgte sie für eine ausverkaufte außergewöhnliche Veranstaltung im Stern-Verlag Düsseldorf – Petra Stolle, die Autorin und Heilpraktikerin aus Viersen mit den ganz besonderen Ideen. In diesem Jahr gab Frau Stolle ihrer beliebten Mitmach-Lesung, bei der sie aus ihrem Buch „Selbsteilung durch Qi Gong“ liest und dazu die Hörerschaft zum gemeinsamen Üben einlädt, noch ein weiteres I-Tüpfelchen: Sie verband Lesung und Qi-Gong-Übungen mit einem verlockenden Gesund-Frühstück, das sie nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zusammengestellt hatte.

Gemäß Hippokrates Leitsatz „Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein“ lud sie zum lebendigen gemeinsamen Erleben gesunden Essens in Verbindung mit gesunden Qi-Gong-Übungselementen ein. Diese gelungene und lebensnahe Idee zur Vermittlung von Gesundheitsförderung lockte so viele Neugierige in das Buchhaus des Stern-Verlags, dass der Veranstaltungsraum bis auf den letzten Platz ausgebucht war.



Gespanntes Lauschen bei gesundem Frühstücksgenuss

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 Übungsergebnissen des medizinischen Gongs auf.



Fürs Gesund-Frühstück das Qi zum Fließen bringen

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.

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. 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 warteten viele geduldig, um ein persönlich signiertes Buch der Autorin zu ergattern.

Petra Stolle überzeugte auch in diesem Jahr ein großes Publikum. Denn sie trägt nicht nur einen wertvollen Wissensschatz zu den aktuellen Fragen der Gesundheit in sich – sie versteht es auch, dieses Wissen alltagstauglich und umsetzbar den Menschen an die Hand zu geben!



„Selbstheilung durch Qi Gong“ – Petra Stolle signiert ihr Buch für die begeisterten Besucher