

## Mach Dich Gesund: “Selbsteilung durch Qi Gong“ Mitmachlesung mit Petra Stolle in der **Stadtbibliothek**Herne

Gesunde Stadt Herne, so das Leitthema der 24. Herner Gesundheitswoche. Doch was kann eine Bibliothek zum Thema Gesundheit beitragen? Dann hatte das Team der **Stadtbibliothek**Herne mit einer außergewöhnlichen Veranstaltung die zündende Idee: eine Mitmachlesung zum Thema Gesundheit mit frischen Pausentee des örtlichen Teeladens.

So wartete die **Stadtbibliothek**Herne mit einer außergewöhnlichen Buchlesung mit der Autorin und Heilpraktikerin Petra Stolle zum Thema Gesundheit auf – einer Mitmachlesung aus ihrem Buch „Selbsteilung durch Qi Gong“. Eine Lesung, in der nicht nur Informationen aus dem Buch gehört werden sollten, sondern in der Petra Stolle die Zuhörer auch einlud, das Gehörte zu erleben. Sowohl die neue Veranstaltungsart als auch die außergewöhnliche Lesung scheinen die Bedürfnisse der Zeit zu treffen: Die zur Verfügung stehenden Eintrittskarten waren schnell vergriffen und der Raum der **Hauptbibliothek** Herne-Mitte füllte sich schnell.



Das Publikum hörte. Das Publikum spürte. Das Erleben der im Buch beschriebenen Übungsfolgen machte Petra Stollers Lesung zu etwas ganz Besonderem. Was kann medizinisches Qi Gong für den Lebensalltag bedeuten? – Nach dem Spüren der Übungen hatten viele durchaus eine kleine Ahnung davon.



Schon kleine Qi-Gong-Übungen mit bewusster Atmung bedeuten Erholung pur: Ob Sie nun persönlich engagiert im Berufsleben stehen, Hausfrau und Mutter sind oder im Ruhestand leben. Jeder kann sich zwischendurch eine Auszeit nehmen und durch wirksame kleine Übungen spüren, wie die ernährenden, aufbauenden und regenerativen Kräfte im Körper zirkulieren.

Alle waren begeistert von den Informationen, den heilgymnastischen Übungen und ihrem Bezug zur Gesundheit und der einfachen praktischen Anwendbarkeit. Und viele wünschten sich zum Schluss der Veranstaltung, dass es eine solche noch mal gäbe.

„Selbstheilung durch Qi Gong“ kann natürlich in der [StadtbibliothekHerne](#) ausgeliehen werden. Und wer so richtig auf den Geschmack gekommen ist, kann es natürlich auch im Fachhandel kaufen. Lesen, lernen und spüren, was gesund macht- eine gewinnbringende Chance für ein gesundes Stück Zukunft!