

ÖG Mönchengladbach

Oecotrophologie trifft Qigong

Zu einem Oecotrophologen-Workshop ganz besonderer Art lud die Örtliche Gruppe Mönchengladbach ein. Die Teilnehmerinnen trafen sich in Viersen in der Praxis von Petra Stolle, Heilpraktikerin und Buchautorin. Bei einer Mitmach-Lesung konnten sie nicht nur hören, was Qigong bedeutet, sondern durch verschiedene Übungen wurde Entspannung für alle spürbar.

Inspirativ und innovativ gestaltete sich das Workshop-Programm. Nach einer kleinen Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit dem medizinischen Qigong als Teildisziplin konnte gemeinsam geübt werden. Doch was können Oecotrophologen mit Qigong anfangen? Ernährung, Bewegung und Entspannung gehören zusammen und sind wesentliche Eckpfeiler der Gesundheit. Ganzheitliche

Ansätze sind zukunftsweisend. Medizinisches Qigong, eine anerkannte Präventionsmaßnahme, bietet sich auch als Ergänzungsangebot für das betriebliche Gesundheitsmanagement an. Mit diesem



Petra Stolle zeigt einige Qigong Übungsfolgen, die einen direkten Bezug zur Gesundheit haben.

Zusatzangebot könnten sich Oecotrophologen von der Masse abheben.

Petra Stolle hat medizinische Qigong Übungsfolgen entwickelt, die leicht nachvollziehbar sind und nur wenige Minuten dauern. Wichtig dabei ist ihr die Eigenverantwortung jedes Einzelnen für seine Gesundheit. Es sind kleine Übungen, die Haltung und Bewegung, Atmung und mentale Aktivität regulieren, den Körper regenerieren und mit Entspannung belohnen. Dadurch entsteht eine gute Körperharmonie und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Qigong-Übungen sind für Oecotrophologen nicht nur eine Ergänzung in ihrer Arbeit. Sie bieten sich auch zur eigenen Entspannung an. Petra Stolle sieht es so: „Auch die Behandler müssen etwas für ihr Wohlbefinden tun.“

Marita Offermanns