

Stresskiller Qigong

- Mit Qigong Inseln der Entschleunigung schaffen -

Mitmach-Vortrag mit der Autorin Petra Stolle

in der Gemeindebücherei Brüggen



Das attraktive Veranstaltungsprogramm der Gemeindebücherei Brüggen hatte diesmal die Gesundheit der Menschen im Blick. So stand eine außergewöhnliche Veranstaltung auf dem Programm: ein Mitmach-Vortrag mit der Autorin, Qigong-Lehrerin und TCM-Heilpraktikerin Petra Stolle.

Das Wort „Stress“ ist in aller Munde. Dort, wo jeder immer auf dem Sprung ist, bleibt wenig Zeit für Wertschätzung, Erholung und Entspannung. Die Folgen sind gravierend. Entschleunigen, entstressen, entspannen und regenerieren - aber wie?



Petra Stolle's Mitmach-Vortrag gab Antworten auf viele interessante Fragen, wie beispielsweise: Wie entsteht Stress im Organismus? Wie entstehen Krankheiten aus ganzheitlicher Sicht? Wie funktioniert die Reizleitung im Gehirn?

Oder auch: Was ist Qigong? - Und wie Qigong im Alltag helfen kann, dazu gab es Informationen aus ihrem Buch „Selbsteilung durch Qi Gong“.

Die außergewöhnliche Veranstaltung schien das Bedürfnis der Zeit zu treffen und der zur Verfügung stehende Raum der Gemeindebücherei füllte sich bis auf den letzten Platz.

Die Faszination des Vortrages lag zweifellos darin, dass nicht nur Informationen gehört werden sollten, sondern Petra Stolle die Zuhörer auch einlud, das Gehörte und Gesehene zu erleben.



Das Publikum hörte. Das Publikum spürte. Das Erleben der im Vortrag beschriebenen Ursachen und Zusammenhänge machte Petra Stollens Vortrag zu etwas ganz Besonderem. Was kann medizinisches Qigong für den Lebensalltag bedeuten? – Nach dem Spüren der Übungen hatten viele durchaus eine kleine Ahnung davon.

Schon kleine Qigong-Übungen mit bewusster Atmung schaffen Inseln der Entschleunigung und 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 Gemeindebücherei Brüggen 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!