



KOLPING

Was kann ich für meine Gesundheit tun?

– Kolpingsfamilie Viersen machte mit!

„Es ist gar nicht so schwer, aktiv etwas für sich und seine Gesundheit zu tun!“ – Beim letzten Treffen nahm die Viersener Kolpingsfamilie das Thema Gesundheit in den Blick und lud dazu zu einer ganz besonderen Veranstaltung ein: einer Mitmach-Lesung.

So begrüßte der Vorsitzende Helmut Houben die Viersener Heilpraktikerin Petra Stolle, die mit ihrer außergewöhnlichen Mitmach-Buchlesung für die zahlreichen Zuhörer das Vorgetragene auch spürbar werden ließ. „*Selbsteilung durch Qi Gong*“, so der Titel des Buches von Frau Stolle – ein Praxisbuch, mit dem die Autorin nicht nur wertvolle Informationen weitergeben, sondern auch lebensnah zeigen möchte, wie jeder Einzelne eigenverantwortlich bei Gesundheitsproblemen oder auch zur Vorsorge etwas für sich tun kann. Das Mitmachen von Qi-Gong-Übungen gehört daher zu ihrer Lesung dazu, und die Viersener Kolpingmitglieder und ihre Gäste der Generation 60+ zeigten sichtbare Neugier und Spannung für das, was Frau Stolle ihnen nahebrachte.

In einer Gesellschaft, die immer älter wird, in der die „Zipperlein“ zunehmen, Heilung länger dauert oder die Gesundheitskosten steigen, stellt sich jeder die Frage: Was kann ich für meine Gesundheit tun?

Petra Stollers Praxisbuch basiert auf einer mehr als zehnjährigen Praxiserfahrung und geht bewusst einen anderen Weg als den der reinen Informationsvermittlung. Das Buch setzt auf die Aktivität des Lesers. So erwarten die Zuhörer bei den Lesungen der Heilpraktikerin nicht nur viele Informationen rund um die traditionelle chinesische Medizin (TCM), sondern auch ganz praktische und für jeden Menschen nachvollziehbare Beispiele, wie Qi Gong wirkt. Mit Qi Gong könne der Mensch, so Petra Stolle, gezielt seine Lebensenergie, das Qi, mobilisieren und seine Selbstheilungskräfte aktivieren. Je nach Situation könne durch Qi Gong das Gleichgewicht alleine oder in Kombination mit anderen Maßnahmen wiederhergestellt werden.

Während der Lesung erfahren die aufmerksamen Hörer viele Beispiele, in denen Qi Gong zur Anwendung kommt: Beschwerden und Krankheiten wie Migräne, Heuschnupfen, Magengeschwür, chronische Rückenschmerzen, Krebs und Multiple Sklerose sind nur einige unter vielen. Einleuchtend erläutert Petra Stolle, wie Krankheiten durch ein Ungleichgewicht im Inneren und Äußeren entstehen und der Organismus nicht in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Er benötigt Unterstützung. Die medizinischen Qi-Gong-Übungsfolgen ergänzen somit auch wirkungsvoll alle schulmedizinischen Therapien.

Doch nie belässt es Frau Stolle dabei, dass sie das System Qi Gong mit seinen Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen ausführlich erklärt. Nein, sie lässt

die Zuhörerschaft sich bewegen, lässt sie atmen und übt Konzentration mit ihnen. Selbstheilung durch Qi Gong ist ein Buch zum Spüren und Bewegen. Es ist ein Buch, das bewegt. Ein Buch, das die Menschen jeden Alters dazu bewegt, sich in Bewegung zu setzen. In Bewegung auf einen guten Weg. Der Weg zu eigenverantwortlich gestalteter Gesundheit und Lebensqualität.



Egal welchen Alters, Petra Stolle bewegt mit ihrem Buch die Menschen.....

Eine eigenverantwortliche Nachsorge hält Heilung stabil. Wenn Gesundheit zurückgekehrt ist, kann jeder etwas eigenverantwortlich für diese innere Stabilität tun. Zur Stabilisierung des Immunsystems bieten sich uns hier verschiedene Möglichkeiten der traditionellen chinesischen Medizin. Neben der Akupunktur oder auch der Kräuterheilkunde gehören dazu die medizinischen Qi-Gong-Übungsfolgen. Täglich 10 bis 20 Minuten angewandt, bieten sie eine wissenschaftlich belegte und hoch wirksame Nachsorgemaßnahme.

Jedoch ist Vorbeugung letztendlich die beste Medizin, meint Petra Stolle. Damit unser Organismus stabil bleibt in einer Zeit großer physischer und psychischer Herausforderungen, müssen wir ihm regelmäßig Kraftzeiten geben. Zur Stärkung des Immunsystems, zum Stressabbau und zur Regeneration bieten die von Petra Stolle entwickelten medizinischen Qi-Gong-Übungsfolgen eine hervorragende zeit- und ortsunabhängige gesundheitsfördernde, eigenverantwortliche und kostenlose Maßnahme.



... und gemeinsam geht's ans aktive Erfahren von Qi-Gong-Übungen!

Die Stimmen aus dem Publikum nach der Lesung zeigen immer wieder, dass Petra Stoll's Weg richtig ist. Sie fragen nach, zeigen Begeisterung, Motivation und den Wunsch, etwas für sich zu tun und stellen fest: Es ist gar nicht so schwer, aktiv etwas für sich und seine Gesundheit zu tun!