



stilles qigong | tian ai qigong  
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

# Die „Himmlische Schwalbe“

## Bewegtes Qigong und Kräuter zum Entgiften und Reinigen

**Energietag am 08.02.2020 in Osterode**

Die Entgiftungsübung „Himmlische Schwalbe“ hilft dem Körper durch teils kräftige Bewegungen, den Stoffwechsel anzuregen, intensiv zu entgiften, das Gewicht zu regulieren und sich fit zu halten. Zusätzlich reinigen und harmonisieren sich auch die Emotionen: Eine Übung für ein neues Rundum-Wohlfühlen. Diese Übung wirkt sich außerdem förderlich auf Beweglichkeit und Kondition aus.

Ausgewählte Kräuteranwendungen unterstützen uns in diesem Prozess. So werden wir an diesem Tag dynamisch - in Ruhe und kraftvoller Bewegung - für unser Wohlbefinden sorgen.

Veranstalterinnen: Maria Hartmann (Heilpraktikerin), [naturheilpraxis-maria-hartmann.de](http://naturheilpraxis-maria-hartmann.de)  
Sabine Jakob (Qigong-Trainerin), [qigong-stille.de](http://qigong-stille.de)

Ort: [Gemeindehaus der Kirchengemeinde](#) , [Kirchstr. 5](#)  
[37520 Osterode-Schwiegershausen](#)

Zeit: Samstag, 08.02.2020, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 80.- € inkl. Kräuteranwendung

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, T-Shirt zum Wechseln,  
Stoppersocken/Turnschuhe, Schreibzeug für Aufzeichnungen,  
Wärmflasche sowie Baumwoll- oder Wolltücher für Kräuterwickel

Kontakt/ Anmeldung: Maria Hartmann, Tel.: 05522- 317 87 61  
Sabine Jakob, Tel.: 05108- 876 94 57  
Anmeldungen bitte verbindlich bis spätestens 02.02.2020

Der Tageskurs findet statt, wenn mindestens 5 Anmeldungen vorliegen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Wir freuen uns auf Ihr/ Euer Kommen!