



stilles qigong | tian ai qigong  
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

## Leichter und sorgenfreier leben: mit Qigong und Kräutern Magen und Milz stärken Energietag am 22.08.2020 in Osterode

Fühlst Du Dich oft schlapp und von Sorgen niedergedrückt? Gerät Deine Verdauung schnell aus dem Gleichgewicht und „schlagen Sorgen Dir auf den Magen“?

Nach der Chinesischen Medizin sind Magen und Milz nicht nur für die Verdauung der materiellen sondern auch der „geistigen“ Nahrung zuständig.

An diesem Tag können wir uns Zeit nehmen, Magen und Milz etwas Gutes zu tun.

Wir lernen eine wirkungsvolle Übung aus dem Qigong, die diese Organe reguliert und stärkt.

Anwendungen mit Kräutern unterstützen diesen Prozess.

In unserer Mitte ruhend können wir dem Leben „leicht und sorgenfrei“ begegnen.

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, 22.08.2020, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 80.- € inkl. Kräuteranwendung  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken  
Wärmflasche sowie Baumwoll-/Wolltücher für einen Kräuterwickel

Kontakt/ Anmeldung: Maria Hartmann, Tel.: 05522- 317 87 61  
Sabine Jakob, Tel.: 05108- 876 94 57

Anmeldungen bitte **verbindlich** bis spätestens 16.08.2020.

Der Energietag findet statt, wenn mindestens 5 Anmeldungen vorliegen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Die Hygienebestimmungen werden eingehalten.

Wir freuen uns auf Ihr/ Euer Kommen!