



stilles qigong | tian ai qigong
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

Leuchtende Stille:

mit Qigong und Kräutern in den Advent

Energietag am 07.12.2024 in Osterode-Schwiegershausen

**„Auch ist mir kein Weihnachten, wo es auch war, vergangen, ohne daß es hinter
meinen geschlossenen Augen für eine Sekunde unbeschreiblich hell wurde.“**

Rainer Maria Rilke

Advent und Weihnachten... wie nähern wir uns dieser besonderen Zeit? Wie gelangen wir in stille Momente? Wie können wir Ruhe finden inmitten des Lärms und der Geschäftigkeit um uns, in uns? An diesem Tag lassen wir dafür Raum entstehen: wir atmen, schweigen, lauschen und sinken in die Stille. Wir verbinden uns mit Himmel und Erde.

Übungen aus dem Stillen Qigong und Kräuter unterstützen diesen Prozess.

Wir lassen das Licht in uns hinein und beginnen zu leuchten.

Veranstalterinnen: Maria Hartmann (Heilpraktikerin), naturheilpraxis-maria-hartmann.de

Sabine Jakob (Qigong-Trainerin), qigong-stille.de

Ort: [Gemeindehaus der Kirchengemeinde](#)

[Kirchstr. 5](#)

[37520 Osterode-Schwiegershausen](#)

Zeit: Samstag, 07.12.2024, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 100,- € inkl. Kräuteranwendung

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Schreibzeug für Aufzeichnungen, Wärmflasche, Yogamatte, Decke, 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 23.11.2024, es stehen 10 Plätze zur Verfügung. Bei Rücktritt fallen 50% der Kursgebühr an, wenn kein Ersatz einspringen kann.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Wir freuen uns auf Euch!