



stilles qigong | tian gong
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

Die „Himmlische Schwalbe“-Übung

bewegtes Qigong zum Entgiften und Reinigen

Tageskurs am 29.04.2017 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-Wohlsein.

Diese Übung wirkt sich förderlich auf Beweglichkeit und Kondition sowie auf viele andere gesundheitliche Faktoren aus.

Bei guten Wetterverhältnissen findet das Üben im Freien statt.

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

Ort: Naturheilpraxis Hartmann
[Sporthallenstr. 17, 37520 Osterode - Schwiegershausen](http://Sporthallenstr.17,37520Osterode-Schwiegershausen)

Zeit: Samstag, 29.04.2017, von 10.00–18.00 Uhr

Kosten: 70.- € inkl. Kräuteranwendung
Wir bitten um eine Geldspende für den Mittags- und Kaffee-Imbiss.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, T-Shirt zum Wechseln,
Stoppersocken/Turnschuhe, Schreibzeug für Aufzeichnungen,
Wärmflasche sowie Baumwoll- oder 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 24.04.2017.

Der Tageskurs findet statt, wenn mindestens 5 Anmeldungen vorliegen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Wir freuen uns auf Ihr/ Euer Kommen!