



stilles qigong | tian ai qigong  
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

# Loslassen und frei sein:

## mit Qigong und Kräutern Lunge und Dickdarm stärken

**Energietag am 19.10.2019 in Osterode-Schwiegershausen**

Bist du häufig erkältet und möchtest deine Abwehrkräfte stärken? Mit der Lungen-Qi-Übung vertreibst du trübe Stimmungen aus deiner Seele. Dein Atem fließt natürlich ein und aus - du fühlst dich wieder wohl in deiner Haut. Auch der Dickdarm wird in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt. Wir lassen los und atmen freier!

An diesem Tag können wir uns Zeit nehmen, Lunge und Dickdarm Gutes zu tun.

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

Anwendungen mit Kräutern unterstützen diesen Prozess.

### Die Qigong-Übung für den Herbst!

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, 19.10.2019, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 80,- € inkl. Kräuteranwendung (Sozialpreis 70,- €)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Schreibzeug für Aufzeichnungen  
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 13.10.2019.

Der Energietag findet statt, wenn mindestens 5 Anmeldungen vorliegen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.