



stilles qigong | tian ai qigong  
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

# Das Immunsystem stärken: mit Qigong und Kräutern für Lunge und Dickdarm

## Energietag am 28.11.2020 in Osterode-Schwiegershausen

In diesen besonderen Zeiten benötigen wir ein starkes Immunsystem! Das zuständige Organ hierfür ist u.a. die Lunge. Mit der Lungen-Qigong-Übung stärkst Du Deine körpereigene Abwehrkraft und vertreibst trübe Stimmungen aus deiner Seele. Auch der Dickdarm wird in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt. Körper, Seele und Geist erhalten Energie, um gestärkt durch diese Zeiten zu gelangen.

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.

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, 28.11.2020, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 80,- € inkl. Kräuteranwendung

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 22.11.2020, es stehen nur 8 Plätze zur Verfügung.

Die Einhaltung der Corona-Hygienebestimmungen ist für uns selbstverständlich.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Wir freuen uns auf Euch!