



stilles qigong | tian ai qigong  
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

# Leichter und sorgenfreier leben: mit Qigong und Kräutern Magen und Milz stärken

## Online - Energietag am 07.08.2021

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 und emotionalen 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)

Zeit: Samstag, 07.08.2021, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 95.- € inkl. Kräuteranwendung

Bitte vorbereiten: Zoom-App-Installation und Kenntnisse in deren Anwendung  
bequeme Kleidung, Wollsocken, Schreibzeug für eigene 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 Samstag, den 31.07.2021.

Der Energietag findet statt, wenn mindestens 6 Anmeldungen vorliegen. Es sind 15 Plätze verfügbar. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

**Wir freuen uns auf Ihr/ Euer Kommen!**