



stilles qigong | tian ai qigong  
sabine jakob



NATURHEILPRAXIS MARIA HARTMANN

# Innehalten und zur Ruhe kommen: mit Qigong und Kräutern die Nieren stärken

## Online - Energietag am 09.01.2021

Bist Du oft gestresst, erschöpft und ängstlich? Neigst Du zu Depressionen, besonders in der dunklen Jahreszeit? Oder frierst Du häufig?

Die Stärkung der Nieren hilft Dir, gelassener, kraftvoller und ruhiger zu werden.

Sind Deine Nieren stark, kommst Du gesund durch den Winter und baust Kraft für das kommende Jahr auf.

An diesem Tag können wir uns Zeit nehmen, den Nieren etwas Gutes zu tun.

Wir lernen eine wirkungsvolle Übung aus dem Qigong, die dieses Organ 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)

Zeit: Samstag, 09.01.2021, von 10.00–17.00 Uhr

Kosten: 80.- € inkl. Kräuteranwendung

Bitte vorbereiten: ZOOM-App Installation  
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 02.01.2021.

Das Webinar findet statt, wenn mindestens 6 Anmeldungen vorliegen. Es sind 15 Plätze verfügbar.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Wir freuen uns auf Euch!