

Qigong - Wochenende

Im Fluss der 5 Elemente



Metall – Abgrenzen und Loslassen



In ruhigen, einfachen **Qigong-Bewegungen** begegnen wir den 5 Elementen und widmen uns dieses Mal besonders der **Wandlungsphase Metall**.

Das Element Metall steht für **Klarheit, Struktur, Loslassen und innere Aufrichtung**. Es ist verbunden mit der **Lunge und dem Dickdarm** und mit der Fähigkeit, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Der Herbst – die Zeit des Metalls – lädt uns ein, **Ballast loszulassen und Raum für Neues zu schaffen**.

Keine Vorkenntnisse. Keine Erwartungen. Für Neugierige, nicht für Perfekte.
Nur du und der Moment. Zeit für dich – so wie du bist.
Ankommen. Ausprobieren. Wohlfühlen.

Organisatorisches

Zeit: Samstag, **24. Okt. 2026** 9:00-17:00 (2 Std. Mittag)
Sonntag, **25. Okt. 2026** 9:00-13:00
Ort: Musium Reinsberg **PANORAMASAAL**
Kosten: **100,00** (Seminar und Raummiete)
Leitung: *Annemarie* **Herbst-Oberhollenzer**



Anmeldung & Kontakt:

Annemarie

annerqi@sbg.at
0664 266 78 98
www.inwendigliacht.at

Gemeinsam Qigong erleben, Begegnungen genießen.
Ich freue mich auf euch!