



# Qigong - Wochenende

Im Fluss der 5 Elemente



**Erde – Mitte und Vertrauen stärken**



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

Die Erde steht für Stabilität, Fürsorge, Vertrauen und innere Mitte. Wenn das Erde-Element im Gleichgewicht ist, fühlen wir uns getragen, ruhig und präsent.

Mit sanften Qigong-Übungen, meditativen Bewegungen und stillen Sequenzen stärken wir Milz- und Magenenergie, fördern die Verdauung auf körperlicher und emotionaler Ebene und finden zurück zu unserer Mitte.

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, **12. Sept.** 2026 9:00-17:00 (2 Std. Mittag)  
Sonntag, **13. Sept.** 2026 9:00-13:00

**Ort:** Musium Reinsberg **PANORAMASAAL**

**Kosten:** 100,00

**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!**