

## Qigong - Wochenende

Im Fluss der 5 Elemente



Anfang Februar, in der Zeit um Lichtmess, kehrt das Licht spürbar zurück und die Energie des Jahres beginnt sich neu auszurichten.

Der Spätwinter trägt bereits die Kraft des kommenden Frühlings in sich.

In ruhigen, einfachen **Qigong-Bewegungen** begegnen wir den 5 Elementen und widmen uns besonders dem **Element Holz** – der Kraft des Neubeginns, dem Sinnbild für Aufbruch, und des inneren Wachstums.

Achtsame Bewegung und stille Momente unterstützen dich dabei, weich zu werden, loszulassen und dich neu auszurichten.

### Das Seminar erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

In einem geschützten, wertschätzenden Raum kannst du deinem eigenen Rhythmus folgen und dich mit dem verbinden, was in dir wachsen möchte.

#### Organisatorisches

**Zeit:** Samstag, **7. Feb.** 2026 9:00-17:00 (2 Std. Mittag)

Sonntag, **8. Feb.** 2026 9:00-13:00

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

**Kosten:** **90,00**

**Leitung:** *Anne*marie Herbst-Oberhollenzer



#### Anmeldung & Kontakt:

**Julia Mayer**, Poggau  
**Martina Herbst**, Ewixnbichl

**GESUNDES  
REINSBERG**



**0650/72 79 539**  
**0664/73 52 87 07**

Gemeinsam Qigong erleben, Begegnungen genießen.  
Wir freuen uns auf euch!