



# Qigong - Wochenende

Im Fluss der 5 Elemente



**Metall – Abgrenzen und Loslassen**



In einfachen **Qigong-Bewegungen** begegnen wir den 5 Elementen und widmen uns 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:** Freitag, **30. Okt. 2026** 16:00 - 20:00  
Samstag, **31. Okt. 2026** 9:00 - 18:00 (2 Std. Mittag)  
**Ort:** Vereinshaus **Lochau**, Landstraße 27  
**Kosten:** **150,00** (bitte bar mitbringen)  
**Leitung:** Annemarie **Herbst-Oberhollenzer**  
**www.inwendigliacht.at**  
**Bitte mitbringen:** bequeme Schuhe für den Raum, bequeme Kleidung, Matte und Decke + ev. Polster (Meditation)  
Trinkflasche

Anmeldung & Kontakt:

**Annemarie**

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



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