

**ÖSTERREICHISCHE  
QIGONG GESELLSCHAFT**

Austria | 5622 Goldegg | Hofmark 1  
info@qigonggesellschaft.at  
www.qigonggesellschaft.at



**ARBEITSKREIS  
SALZBURG**

Annemarie H.O. & Christine L.  
+43 664 266 78 98  
ak\_sbg@qigonggesellschaft.at

# HEILSAME TAGE FÜR DIE FRAU

9. bis 11. August 2024 - Saalfelden, TechnoZ

**Anmeldung bitte an:**

**ak\_sbg@qigonggesellschaft.at**

**mit Namen, Anschrift und ☎**



**+ Überweisung des entsprechenden Betrages auf das  
Bankkonto AT162040400043421916, ÖQGG, AK Salzburg,  
„Frauentage“**

# Nähre und pflege dich selbst ....

.....Mit diesem Wohlwollen uns selbst gegenüber wollen wir uns Wahr-Nehmen.

Wahrnehmung geschieht in Beziehungen; in Beziehung mit dem, was wir Luft nennen, mit unserem Körper, mit Menschen, mit Gegenständen, mit der Natur und den Sinnen. Eine Einladung, sich mit Hilfe von Qigongübungen, Sinnesreisen und Berührungen dem Moment anzunähern. Dem Moment des Spürens – alles, was wir dabei entdecken, ist Gold!



Wie begegne ich mir selber in der Berührung?  
Ist Freundlichkeit in meinem Atmen? Wie ist meine Beziehung zum Boden. In der Frage zu leben und sich von den Antworten überraschen zu lassen birgt Freude, die wir uns selber geben können.

Das macht es uns möglich erfüllter in der Welt zu leben und das Leben voller in uns leben zu lassen.



Freitag, 9. August

17:00 – 20:00

**Kräuter für die Frau - Workshop**

*Christine Lindsberger*



Christine, TEH-Praktikerin und Lehrerin der ÖQGG, macht mit Euch einen Streifzug durch die Welt der Frauenkräuter und ihre vielseitige Anwendung.

Im August erreicht der Sommer seinen Höhepunkt und die Kräuter sind in dieser Zeit besonders heilkräftig.

Gemeinsam destillieren wir ein wunderbar duftendes Pflanzenwasser, bereiten eine Teemischung und rühren eine pflegende Salbe.

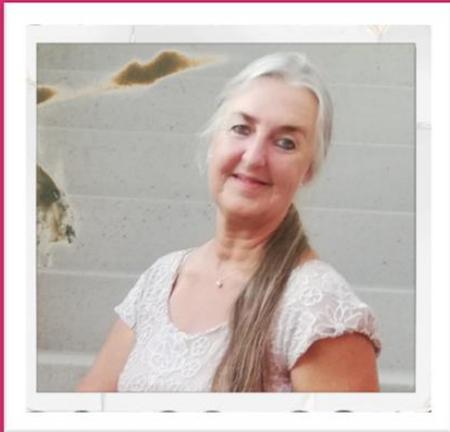
Lass dich inspirieren von der Kraft unserer Heilkräuter.

Samstag, 10. August

9:00 – 12:30

**Bewegung der Mitte - Tanz**

*Hildegard Breitfuß*



Ob dick, dünn, jeden Alters.....  
Tauche ein in die weibliche Sinnlichkeit,  
Spüre deinen Körper;  
Sanft – feurig – sexy;  
Sei deine eigene Freundin.

Samstag, 10. August

14:00 – 17:00

Sonntag, 11. August

09:00 – 12:00, 13:30 – 16:00

**Qigong-Üben**

*Gisela Ruby*



Bewegen – Spielen – im Innen sein  
Bilder lauschen, stehend fein –  
gewoben, tanzend, still und Raum  
weitgeworden – Leben – Traum