



Lebendige Ernährung mit den Fünf Elementen

mit Claudia Katharina Partl

**am Samstag, 07. November 2026
von 09:00 – 17:00 Uhr
im Vereinshaus „Lebensraum“ in Weiz**

Die Grundlagen der TCM eröffnen neue und ganzheitliche Sichtweisen auf unsere Gesundheit. Wir entdecken Yin & Yang in unserem Alltag und lernen eine Ernährung kennen, die sich an der Natur und am einzelnen Menschen orientiert.

Was fördert unsere Vitalität und unser Wohlbefinden? Warum spielen die Jahreszeiten beim Essen eine Rolle? Warum haben wir so unterschiedliche Liebesspeisen?

Mit Beispielen aus dem Alltag und praktischen Tipps wird ein neuer Blick auf unser Essen und unsere Gewohnheiten möglich – Aha-Erlebnisse inklusive.

Natürlich werden wir unsere Erkenntnisse durch gemeinsames Tun auch in die Praxis umsetzen: Wir kochen einfache, vegetarische Gerichte, die Körper und Seele guttun und entdecken so auf schmackhafte Weise die Qualitäten der beiden Elemente Metall und Wasser.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Kochen und genießen!

Beitrag: €88,- für Mitglieder der ÖQGG
€110,- für Nichtmitglieder der ÖQGG
+ Unkostenbeitrag für Lebensmittel

Ort: Lebensraum Weiz
Affental 77, 8160 Weiz

Anmeldung: qigong.steiermark@qigonggesellschaft.at (bis 31.10.2026)

Bankverbindung: Österr. Qigong Gesellschaft, IBAN AT87 2011 1502 6235 9103
Mit der Anmeldung bitte den Kursbeitrag überweisen.

QIGONG KREIS STEIERMARK
Marika, Daniela, Roswitha

Tel: +43 676 3248 796 Marika Petriczenko, Tel: +43 664 1126 566 Daniela Ruff, Tel: +43 664 5926 156 Roswitha Tscheliesnig

E-Mail: qigong.steiermark@qigonggesellschaft.at

Bankverbindung: IBAN AT 87 2011 1502 6235 9103 Österreichische Qigong Gesellschaft

qigonggesellschaft.at

JEDER TAG EIN GUTER TAG