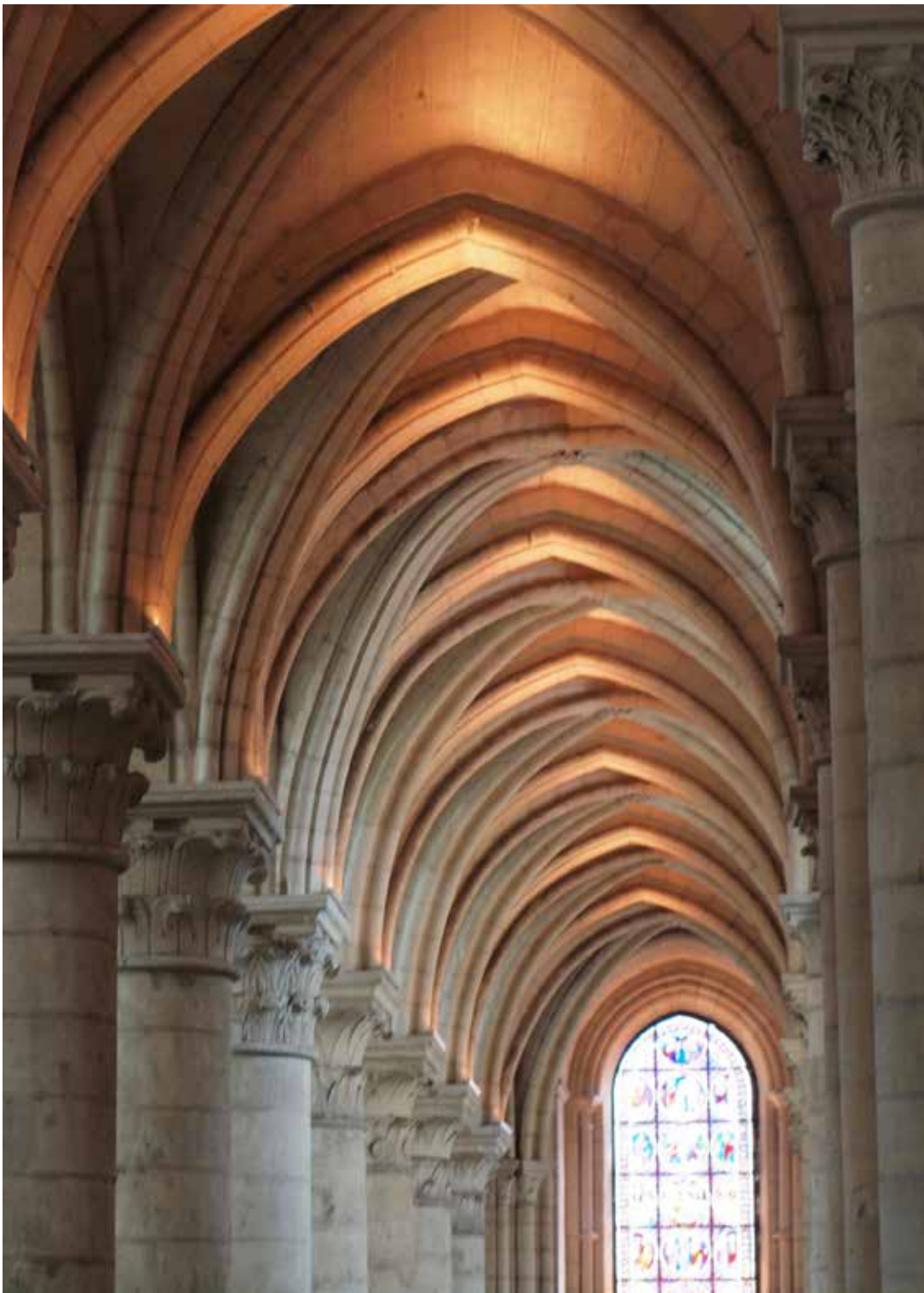




Sein

33. Österreichische Qigong Tage

29.-31. Mai 2026 | Schloss Goldegg
Hofmark 1, 5622 Goldegg | Salzburg



Sein

Wir freuen uns, liebe Qigong Freundinnen und Freunde, Euch bei den 33. Österreichischen Qigong Tagen in Goldegg begrüßen zu dürfen!

Wir laden Euch ein zu vielfältigen Begegnungen mit dem Thema SEIN – mit Qigong und Musik, Tanz, Bewegung und Präsenz, Ruhe und Berührung.

Wir laden Euch ein, den Worten und Klängen von Mohammed Egghal zu lauschen, die aus der Freude und Reife des Seins kommen.

Wir laden Euch ein, das reichhaltige Buffet zu genießen, umspielt von leichten und freudvollen Tönen der UNSCHRÄG Jazz Band.

Wir laden Übende, BeginnerInnen und Qigong Neugierige gleichermaßen ein, mit uns die gemeinsamen Tage zu feiern.

Wir freuen uns auf Euch!

Herzlichst, das Team der 33. Qigong Tage
Johanna, Claudia, Angelika, Christine, Monika und Barbara

Wir laden Euch ein,
unserem Veranstaltungsthema
SEIN in seiner Tiefe in vielfältigen
Seminaren zu begegnen.

Eröffnungsabend mit Mohammad Eghbal: Geschichten über das Sein

Schon seit Jahrzehnten kennt man den Sufi-Welt-Musiker Mohammad Eghbal von seiner Formation Ahura Project, das sein Publikum mit den vielfältigen Klangmustern traditioneller iranischer Musik und westlicher Offenheit begeistert. Seine Musik und seine Geschichten erzählen über die Freude, das Sein und die Sehnsucht. Inspiriert von den berührenden Gedichten Rumis, wird uns Mohammad Eghbal am Eröffnungsabend der 33. Qigong Tage mit Lebensweisheit und mystischer Musik in das Thema SEIN führen.

Workshop A Ruhe und Bewegung

mit Pia Unger

Workshop B Mit Tanz und Qigong zur ureigenen Lebensfreude

mit Dr.ⁱⁿ Mag.^a Anna Grabner

Workshop C Mit allen Sinnen im Klang des Seins

mit Claudia Weber und Julia Marie Hofer

Workshop D Berührt Sein

mit Monika Kaltenhauser und Johanna Wimmer

Workshop E Präsenz im Hier und Jetzt

mit Markus Siebert

Workshop F Vom Tun zum Sein

mit Dr.ⁱⁿ Elisabeth Ottel-Gattringer

Workshop G „Himmel und Erde drehen“ und „Tiger und Drache begegnen sich“

mit Mag. Norbert Herwegh

Das Programm

FREITAG, 29. MAI 2026

18.00 Uhr Eröffnung mit Begrüßung

18.30 Uhr Geschichten über das Sein von Mohammad Eghbal

SAMSTAG, 30. MAI 2026

04.00 & 06.30 Uhr Morgenübungen

09.00 – 12.00 Uhr Workshops

14.00 – 17.00 Uhr Workshops

18.30 Uhr Eröffnung des Buffets

Der Abend wird begleitet von leichten und freudvollen Tönen der UNSCHRÄG Jazz Band mit anschließender Tanzmusik

SONNTAG, 31. MAI 2026

06.30 Uhr Morgenübungen

09.00 – 12.00 Uhr Workshops

12.12 Uhr gemeinsamer Abschluss im Schlosshof



Jeder Tag ein guter Tag



Ruhe und Bewegung

Sein in der Ruhe
Sein in der Bewegung
Sein im Sein

*„Herr, was ist Erleuchtung?“
„.... es ist eine Ruhe und eine Bewegung“
aus dem Thomasevangelium*

Erfahre Dein Sein in der Ruhe und erfahre Dein Sein in der Bewegung, dabei erkenne Dich selbst. In dem Rhythmus von Ruhe und Bewegung erfährst Du Deine Lebendigkeit, Dein lebendig Sein.

Lebendig Sein in der Ruhe
Lebendig Sein in der Bewegung

Mit der 5. Übung der Fan Huan Gong, im Xi Xi Ho-Gehen, im Sitzen und mit weiteren kleinen Übungen machen wir uns auf den Weg. So können wir den Rhythmus von Ruhe und Bewegung erfahren und nach und nach unserem wahren SEIN begegnen.



Pia Unger
Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG
seit 1996
Physiotherapeutin
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe
und Selbsthilfe“ nach Dr. Wenzel
Intensive Kurstätigkeit



Mit Tanz und Qigong zur ureigenen Lebensfreude

Ich lade ein, die Verbindung zwischen Himmel und Erde in sich selbst zu spüren.

Nutzen wir Qigong als Anker, den Tanz als Flügel und das Sein als Ziel.

In einer geschützten und inspirierenden Atmosphäre schaffen wir einen Raum zum Auftanken, sich neu Entdecken und einfach nur Sein.

Ich freue mich darauf, uns gemeinsam zu erten mit Qigong, im Tanz die Leichtigkeit des Lebens zu genießen und das magische Gefühl zu spüren, im gegenwärtigen Augenblick zu sein.

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Anna Grabner
Pädagogin für ganzheitliches Tanzen
Leitung tanzpädagogischer Gruppen
für PSO (Klinikum Wels-Grieskirchen)
Zertifizierte Hoop-Dance-
und Mentaltrainerin
Neuro-Tango Trainerin





Mit allen Sinnen im Klang des Seins

Gemeinsam wollen wir mit Euch SEIN. Wir laden Euch ein, mit uns Qigong zu üben und in Klang, Raum und Körper einzutauchen.

Lasst uns den Moment bewusst spüren, den Körper bewegen und mit Hilfe der Harfe und anderer Instrumente unsere Sinne öffnen. „Ursprung des Lichts“, Nieren-Qi-stärkendes Gehen und die Herzübung werden dabei unsere Begleiter sein.

*Euer Körper ist die Harfe eurer Seele
und es ist an Euch, süße Musik aus ihm
zu entlocken, oder wirre Töne.*

Khalil Gibran



Julia Marie Hofer

Instrumentenbauerin
Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG
Kriya Yoga Lehrerin
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe
und Selbsthilfe“ nach Dr. Wenzel
Weiterbildungen in Naturspiritualität



Claudia Weber

Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG
Heilpraktikerin in eigener Praxis
für Körpertherapie und Qigong
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe
und Selbsthilfe“ nach Dr. Wenzel



Berührt Sein

Mit Meridiandehnung und kleine Übungen wie „Die Atemblume“, Lichtübungen, Anmo und Aktivieren des Atemchakras wollen wir offen für Begegnungen und Berührung mit anderen und mir selbst werden. Klängen, uns umgebende und unsere eigenen, werden uns helfen, unseren Energiekreislauf zum Fließen zu bringen, berührt zu sein, zu SEIN.

*Berührt sein bedeutet,
offen für das Leben zu sein
und sich von Augenblicken
bewegen zu lassen.*

David Steindl-Rast



Monika Kaltenhauser
Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe
und Selbsthilfe“ nach Dr. Wenzel
Shiatsu Praxis und
Cranio Sacrale Körperarbeit
Klangschalenbespielungen



Johanna Wimmer
Dipl. Qigong-Lehrerin der ÖQGG
Ausbildung in „Anleitung zu Hilfe
und Selbsthilfe“ nach Dr. Wenzel
Cranio Sacrale Körperarbeit
Klangschalenbespielungen und
Monochord



Präsenz im Hier und Jetzt

In diesem Workshop erforschen wir mit leichten, wirkungsvollen Schauspielübungen den Raum des lebendigen Augenblicks. Begegnung und Spüren stehen im Mittelpunkt. Wir tauchen ein in Übungen, die Körper, Stimme und Wahrnehmung öffnen, und schaffen gemeinsam ein geschütztes Feld. Wir arbeiten mit Zeit und Raum – spüren Rhythmen, Dynamiken und Pausen, erforschen Nähe und Distanz. Es geht nicht darum, eine Rolle „zu spielen“, sondern darum, im Spiel in den Fluss zu kommen. Präsenz wird erfahrbar, wenn wir uns auf das einlassen, was gerade entsteht. Das miteinander ist unser Boden: Jede*r trägt etwas bei, jede Begegnung ist ein Geschenk. **Wir üben, aufmerksam zu sein – für uns selbst, für die anderen, für den Moment.**

Sein, Sein, Sein – im Hier und Jetzt.
Aus diesem einfachen, aber tiefen Impuls entstehen Spielfreude, Leichtigkeit und vielleicht auch eine neue Sicht auf das Theater – und auf uns selbst.



Markus Siebert
Clown und Musiker
(solistisch und in Ensembles)
Regisseur, Coach und Workshopleiter
Taiji und Qigong



Vom Tun zum Sein – Qigong als Weg, ganz bei sich selbst anzukommen

In diesem Workshop spüren wir dem Ursprung der Bewegung nach und kommen so in einen besonderen Seinszustand, in dem unser Bewusstsein mit dem Körper und der Bewegung verschmilzt und wir unsere Natur des Eins-Seins mit dem Universum erleben.

*Das ist Liebe
Himmelwärts zu fliegen,
jeden Augenblick alle Schleier zu zerreißen,
unser Herz zu lösen von den sichtbaren Dingen
und nicht nur zu sehen,
was uns sichtbar scheint.*

*Dschalal ad-Din Rumi**

** Übersetzung Christa & Mohammad Eghbal*

Dr.ⁱⁿ Elisabeth Ottel-Gattringer
Zhineng Qigong-Forum Austria
IQTÖ Vorstandsmitglied
Allgemeinärztin i.R.
Homöopathie, Psychotherapie
Meditation und Qigong



„Himmel und Erde drehen“ und „Tiger und Drache begegnen sich“

Mit diesen beiden Qigong Übungen arbeiten wir an unserem SEIN um zu werden, wer wir letztlich sind. Die Qigong Tage 2026 stehen unter dem Motto: SEIN. Sein bedeutet nicht Stillstand oder Unbeweglichkeit, Sein beinhaltet Bewegung, Entwicklung und Veränderung im Zeitverlauf.

Wir Qigong-Übende arbeiten in diesem bewegten „Sein-Sinn“ an unserer körperlichen, psychischen und geistigen Entwicklung und gehen so auf einem spirituellen Weiterentwicklungsweg. Diese Arbeit mit unserer Lebensenergie Qi führt zu einem freien und unbehinderten Energie-/Qi-Fluss im ganzheitlichen Sinne. Allerdings haben sich im Laufe unseres Lebens auch Staus und Blockaden der verschiedensten Art aufgebaut, die unseren Energiefluss behindern.

Durch die Qigong-Übung „Tiger und Drache begegnen sich“ verstärken wir unsere Ursprungs-Energie, die für eine erfolgreiche „Aufräumarbeit“ nötig ist. Fortgeschrittene wie auch AnfängerInnen im Qigong sind herzlich eingeladen!

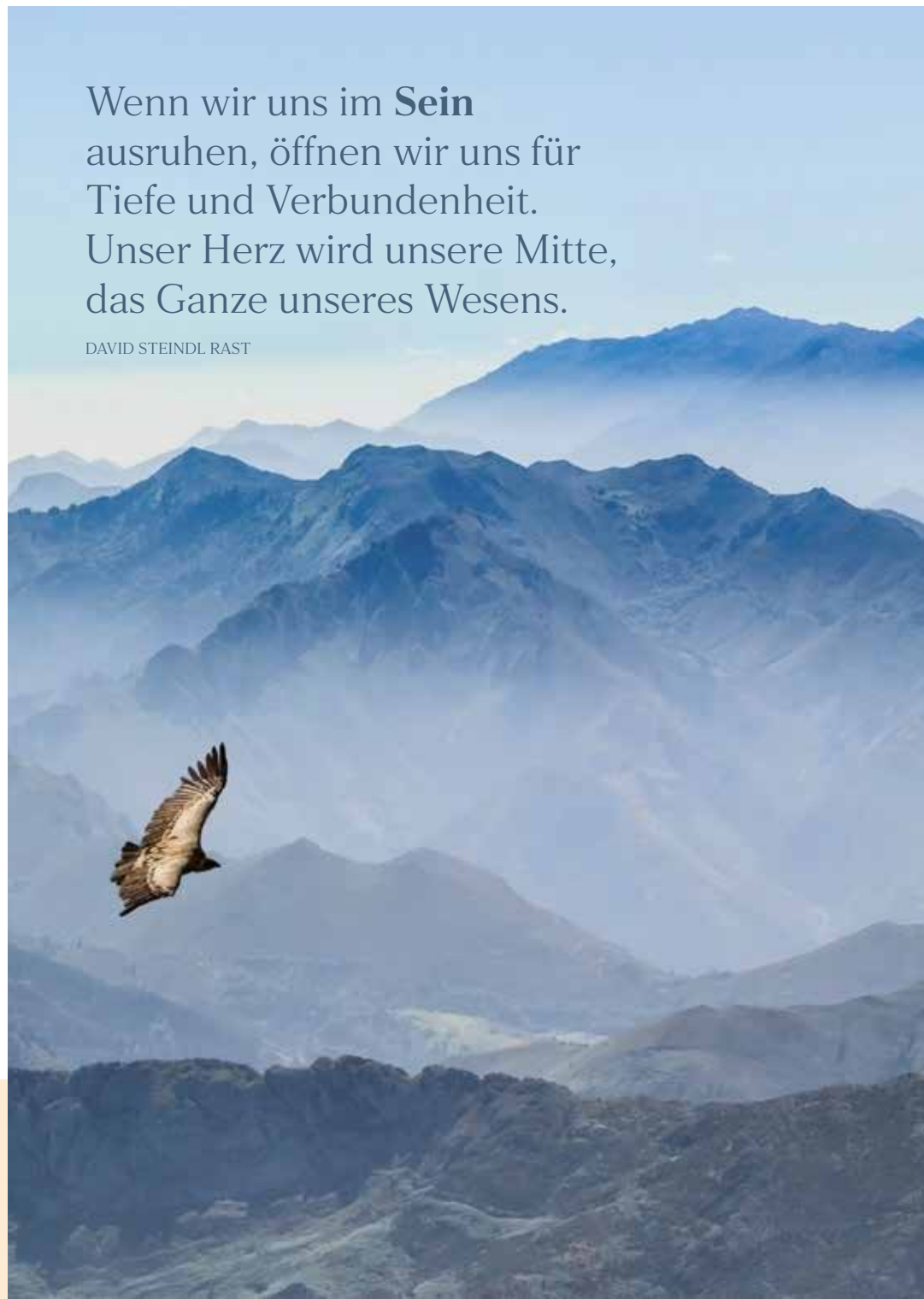


Mag. Norbert Herwegh

Heilpraktiker
dipl. Qigong-Lehrer der ÖQGG
Ehrenpräsident der ÖQGG

Wenn wir uns im **Sein**
ausruhen, öffnen wir uns für
Tiefe und Verbundenheit.
Unser Herz wird unsere Mitte,
das Ganze unseres Wesens.

DAVID STEINDL RAST





Anmeldung www.qigonggesellschaft.at

Wir ersuchen Dich um ONLINE-Anmeldung auf unserer Homepage.

Die Anmeldungen werden nach Einlangen der Teilnahmegebühr gereiht. Bitte wähle zusätzlich zum Workshop deiner Wahl auch einen 2. Workshop aus, für den Fall, dass Dein erster Wunsch bereits ausgebucht ist.



Teilnahmegebühr

für das gesamte Programm inkl. Workshop nach Wahl und Abendessen am Samstag

€ 165,00 für Mitglieder der ÖQGG

€ 200,00 für Nichtmitglieder

Wir bitten die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto einzuzahlen:

„Österreichische Qigong Gesellschaft“

Salzburger Sparkasse, IBAN: AT02 2040 4000 4144 8218

Bei der Einzahlung bitte unbedingt Name und Workshop-Buchstabe angeben!

Ein schriftliches Storno der Teilnahme ist bis zum 3. Mai 2026 bei uns einlangend möglich. Die bereits bezahlten Beiträge werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von € 15,00 zurückerstattet. Nach diesem Datum verfallen die Teilnahmegebühren. Die Nennung einer Ersatzperson ist jederzeit möglich. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle und Schäden, welcher Art auch immer.



Kulinarik Essen im Einklang – Festsaal Goldegg

Wir freuen uns sehr, Euch dieses Mal zu einem gemeinsamen Essen im „Einklang – Festsaal Goldegg“ einladen zu dürfen. Die Speisen werden liebevoll in Form eines Buffets angeboten, die Getränke werden serviert und sind separat zu bezahlen.

Freitag, 29.05.2025: Abendessen nach Wahl vom Buffet € 26,00/Person

Samstag, 30.05.2025: Mittagessen nach Wahl vom Buffet € 26,00/Person

Damit alles gut vorbereitet werden kann, bitten wir Euch um eine verbindliche Vorab-Anmeldung zu ALLEN gewünschten Mahlzeiten. Diese kann ganz unkompliziert direkt bei der Buchung der Veranstaltung auf unserer Webseite mitgebucht werden. Herzlichen Dank für Euer Verständnis!

Das gemeinsame Abendessen in Form eines Buffets am Samstag, den 30.5.2026 im „Einklang – Festsaal Goldegg“ ist für alle TeilnehmerInnen bereits in der Teilnahmegebühr enthalten. Die Getränke werden serviert und sind separat zu bezahlen.



Unterkunft Übernachtung

– gut ankommen und entspannt bleiben

Eine umfangreiche Auswahl an Hotels, Pensionen und privaten

Zimmern in und um Goldegg findet Ihr auf unserer Webseite unter >

Sehr gerne senden wir Euch auf Anfrage auch eine aktuelle Liste der Nächtigungsbetriebe per E-Mail zu. Schreibt uns dafür einfach an: qigong.salzburg@qigonggesellschaft.at
Zusätzlich erhaltet Ihr gerne persönliche Auskünfte beim TVB Goldegg ☎ +43 6415 7520



Anreise umweltfreundlich, entspannt und gut begleitet

Wir freuen uns, wenn Ihr umweltbewusst anreist – und möchten Euch dabei bestmöglich unterstützen.

Kostenlos unterwegs mit dem Guest Mobility Ticket Salzburg

Als TeilnehmerInnen der Qigong Tage könnt Ihr mit dem Guest Mobility Ticket alle öffentlichen Verkehrsmittel im Salzburger Land kostenlos nutzen. Das Ticket steht allen Übernachtungsgästen für die Dauer ihres Aufenthalts zur Verfügung und wird Euch digital vor der Anreise von Eurer Unterkunft oder direkt beim Check-in übermittelt.

Weitere Informationen findet Ihr unter: www.guestmobilityticket.at/

Vergünstigte Anreise innerhalb Österreichs

Für TeilnehmerInnen, die aus weiter entfernten Regionen innerhalb Österreichs anreisen, gibt es das um 50 % ermäßigte RIT-Ticket der Bahn.

Für nähere Auskünfte wendet Euch gerne an:

reise@mobilito.at ☎ +43 6462 33 030 33 www.mobilito.at

Kostenloser GOLDEGG SHUTTLE

Vom Bahnhof Schwarzach–St. Veit bringt Euch der Goldegg Shuttle oder der Postbus kostenlos und bequem zum Schloss Goldegg. Der Shuttle kann täglich von Montag bis Sonntag zwischen 6.00 und 21.00 Uhr telefonisch gebucht werden unter: ☎ +43 (0)662 265500

Weitere Informationen: www.salzburg-verkehr.at/goldegg-shuttle

Anreise mit dem PKW:

Aus Richtung Wien/München: Tauernautobahn – Ausfahrt St. Johann / Gasteinertal zur B 311 – nach dem Ort Schwarzach – Abzweigung rechts nach Goldegg.

Aus Richtung Innsbruck: vor dem Ort Schwarzach links abbiegen.

Achtung: Nicht durch den Tunnel fahren – gilt für beide Richtungen!



Nähere Auskünfte

Für nähere Auskünfte stehen Ihnen unsere AnsprechpartnerInnen aus dem Team der diesjährigen Qigongtage jederzeit gerne zur Verfügung.

Angelika Margarete Stahl, ☎ +43 677 6297 5928

Christine Lindsberger, ☎ +43 650 682 7801

anmeldung@qigonggesellschaft.at

Fotohinweis

Während der Veranstaltung werden Fotos sowie Film- und Tonaufnahmen gemacht, die in Print- und digitalen Medien der Österreichischen Qigong Gesellschaft verwendet werden können. Mit deiner Teilnahme erklärst du dich damit einverstanden – danke für dein Verständnis!

Lass den Himmel sich
auf der Erde widerspiegeln,
auf dass die Erde zum
Himmel werden möge.

RUMI



奥地利气功协会
ÖSTERREICHISCHE

QIGONG
GESELLSCHAFT



qigonggesellschaft.at