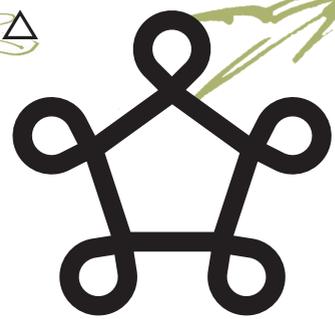


# 5 ELEMENTE: WASSER, HOLZ, FEUER, ERDE, METALL

**FEUER**  
*Baldrian*  
STÄRKT DIE GE-  
HIRNAKTIVITÄT

Beruhigt die Augen  
und öffnet den Geist



**WASSER**  
*Zinnkraut*  
STÄRKT DIE  
STRUKTUR

Aktiviert den Fluss  
des Lebens -  
eliminiert Cellulite

**HOLZ**  
*Mariendistel*  
STÄRKT DEN  
BLUTFLUSS

Beschützt den Körper  
und entgiftet die Leber

## EIN RUNDGANG

Entspannt die Mutter-  
Kindverbindung

**FEUER**  
*Kamille*  
STÄRKT DAS  
VERTRAUEN



**ERDE**  
*Engelwurz*  
STÄRKT DAS  
ANNEHMEN

Verbindet die Erde  
mit dem Himmel -  
beruhigt Magen und  
Pankreas

## 5 ELEMENTE KRAFT RUNDGANG

Mindert trübe Säfte und  
gibt dem Atem Raum

**METALL**  
*Thymian*  
STÄRKT DIE  
REINIGUNG



**HOLZ**  
*Löwenzahn*  
STÄRKT DAS  
GEWEBE

Regt den Stoffwechsel an  
und stärkt den Geist

**METALL**  
*Käsepappel*  
STÄRKT DIE  
GEFÄSSE

Stärkt und beschützt  
das Zellgewebe

# WIR LEBEN GESUNDE GEMEINDE

Stadtgemeinde Gallneukirchen



## DER SCHLÜSSEL ZUM EINKLANG MIT SICH SELBST



# WIR LEBEN GESUNDE GEMEINDE

Stadtgemeinde Gallneukirchen



## Gisela Gabauer, Bürgermeisterin, Gallneukirchen

Wir leben in einer hektischen und mit vielen Reizen überfluteten Zeit. Unsere Anforderungen im Alltag sind vielschichtig und verlangen höchste Konzentration. Der ständige Stress, sich selbst zu optimieren, lässt schnell den Kontakt zu sich selbst verlieren und führt oft zu einer tiefen Zerrissenheit. Mit dem **- FÜNF ELEMENTE KRAFT RUNDGANG -** möchten wir aufzeigen, dass ein menschenwürdiges Sein durch die Harmonie des eigenen Körpers, der eigenen Gesundheit im Zusammenspiel mit unserer Umgebung stattfinden kann. Wir wollen anregen und aktiv **- GESUNDE GEMEINDE GALLNEUKIRCHEN -** leben.

## Alexandra Ausserwöger, Vorsitzende GGG

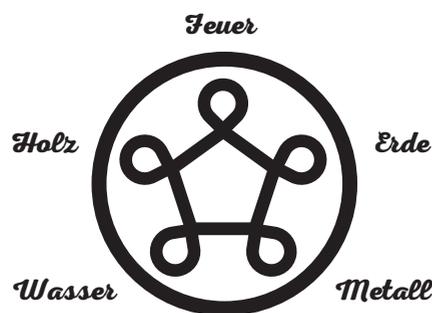
Als Vorsitzende der Gesunden Gemeinde Gallneukirchen ist mir der 5 Elemente Kraft Rundgang von Beginn an sehr am Herzen gelegen. Es wurden viele Stunden Arbeit von ehrenamtlichen Arbeitskreismitgliedern und Sponsorengelder investiert um dieses Projekt für unsere Mitbürger möglich zu machen. Herzlichen Dank an alle, die daran beteiligt sind oder waren.

Machen Sie sich mit uns auf den Weg, das Bewusstsein für ein harmonisches Miteinander zu stärken und spüren Sie ihre persönliche Energie.

# DIE LEHRE DER 5 ELEMENTE

Die Lehre von den „Fünf großen Elementen“ bildet die „naturphilosophische Grundlage“ der TCM und TEM. In der Theorie der Fünf Elemente sind die Wurzeln aller Dinge dieser Welt folgenden fünf Grundelementen (**Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall**) zugeordnet, die den Ablauf der Naturerscheinungen regeln. Auch die körpereigenen Organe sind den einzelnen Elementen zugeordnet.

Man geht davon aus, dass alle 5 Elemente miteinander im Einklang stehen müssen, um einen optimalen Energiefluß zu garantieren, da sie sich gegenseitig kontrollieren, nähren oder sogar zerstören können. Wir finden jedes der einzelnen Elemente täglich in unserer Umwelt in Formen, Farben, Geschmäckern, Nahrungsmitteln, Kräutern, Eigenschaften und Materialien.



Entdecken Sie, welches Element in Ihnen am stärksten zur Geltung kommt und was Sie tun können, damit Sie die Kraft Ihres Elementes zur Gänze entfalten. Mit Humor und der Bereitschaft zu experimentieren wird dieser Weg für Sie eine bereichernde Reise.

# VERSTÄNDNIS DURCH BEGEGNUNG

Um die Vielfalt der 5 Elemente in ihrem breiten Spektrum verständlich zu machen, haben wir gezielt Krafrundgänge für Sie zu folgenden Themenbereichen zusammengestellt:

## Meridiansystem und Emotionen, Organ-Uhr

Erfahren Sie welche Organe zu welchem Element gehören und welche Emotionen damit in Verbindung stehen. Es wird ein bewegter Rundgang zur Stärkung des Energieflusses.

## 5 Elemente Ernährung

Erfahren Sie wie Nahrungsmittel auf uns wirken und wie wir sie gezielt einsetzen können um den Körper zu unterstützen sowie die Lebensqualität zu steigern.

## Die sechs heilenden Laute

Unterstützung für die gesunde Schwingung der Organe - und einfache Übungen zur Aktivierung des Organstoffwechsels.

## Qi Gong und den 5 Elementen lauschen

Die Philosophie über die TCM und die 5 Elemente. Was erzählen sie über uns? In der Bewegung und Meditation der Elemente lauschen um Kraft zu tanken.

## Räuchern, die reinigende Kraft der Natur

Kräuter, die Urkräfte der Natur und ihre spezifischen Qualitäten. Welche Kräuter passen zu welchem Element? Eine Wanderung im 5 Elemente Jahreskreis.

... und vieles mehr

# TERMINE



Nähere Informationen über die geführten Touren, Termine, Anmeldungen und Treffpunkte über [www.gallneukirchen.at/5Elemente](http://www.gallneukirchen.at/5Elemente) oder bei

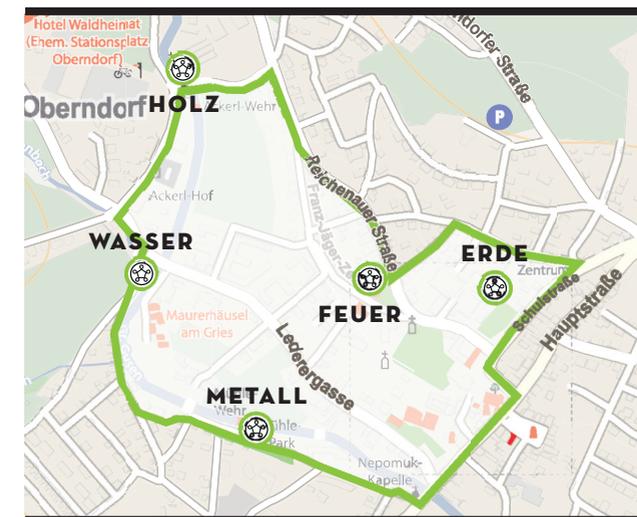
**Petra Göweil** ([www.petra-goeweil.at](http://www.petra-goeweil.at)) und  
**Gustav Lehner** ([www.gesundheit-aktiv.at](http://www.gesundheit-aktiv.at))

**Dauer der Tour:** max. 2 Stunden



Die 5 Elemente Säulen können Sie entlang des NaturKulturWeges Gallneukirchen aufsuchen. Streckenlänge ca. 2,5 km, barrierefrei.

# DER RUNDGANG



An dieser Stelle möchten wir uns für die Unterstützung zur Umsetzung dieses Projektes bedanken:

1. Arbeitskreismitglieder der Gesunden Gemeinde Gallneukirchen
2. Bürgermeisterin Gisela Gabauer
3. Land Oberösterreich
4. Petra Göweil: Projektfindung, Inhalte, Organisation und Projektleitung
5. Gustav Lehner: Inhaltliche Umsetzung
6. Honeder: 5 Elemente Brot
7. Gasthaus Landerl: Saisonale 5 Elemente Gerichte
8. Tischlerei Schachreiter: Umsetzung der Elementesäulen, [www.schachreiter.at](http://www.schachreiter.at)
9. diehausmarke: Konzeption, Design-, Objektentwicklung, Print und Illustrationen



Besonderen Dank gilt den Sponsoren