



KURSPLAN vom 18.09.17 - 15.02.18

Kursort: "Energie-In-Bewegung" Praxis (im Welser Turnverein), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels (Erdgeschoß links - altes Gebäude)

Anmeldung: per Telefon: **0650 / 580 10 60** (DI Doris Speigner) oder e-Mail: **info@energie-in-bewegung.at**

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
<p style="text-align: center;"><u>Zusatz-Angebot:</u> Bei Interesse, können für private Gruppen auch eigene Termine vereinbart werden. Preis auf Anfrage</p>						<p>08:00 bis 09:00 Yoga für Alle 9 Einheiten: 28.09.17 - 30.11.17 Energieausgleich: € 99,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>9 Einheiten: 07.12.17 - 15.02.18 Energieausgleich: € 99,-</p>	
				<p>09:45 bis 10:20 Atme Dich Gesund 10 Einheiten: 20.09. - 29.11.17 Energieausgleich: € 66,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>9 Einheiten: 06.12.17 - 14.02.18 Energieausgleich: € 60,-</p>	<p>09:15 bis 10:15 Qigong 9 Einheiten: 28.09.17 - 30.11.17 Energieausgleich: € 99,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>9 Einheiten: 07.12.17 - 15.02.18 Energieausgleich: € 99,-</p>		

<p>17:15 bis 18:30 Yoga für Alle 10 Einheiten: 18.09.17 - 20.11.17 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>10 Einheiten: 27.11.17 - 12.02.18 Energieausgleich: € 135,-</p>	<p>17:40 bis 18:40 ZEN Yoga & Mehr 10 Einheiten: 19.09.17 - 21.11.17 Energieausgleich: € 110,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>10 Einheiten: 28.11.17 - 13.02.18 Energieausgleich: € 110,-</p>			<p>18:00 bis 19:15 Yoga für den Rücken 9 Einheiten: 28.09.17 - 30.11.17 Energieausgleich: € 122,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>9 Einheiten: 07.12.17 - 15.02.18 Energieausgleich: € 122,-</p>			
<p>18:45 bis 20:00 Yoga für Einsteiger 10 Einheiten: 18.09.17 - 20.11.17 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>10 Einheiten: 27.11.17 - 12.02.18 Energieausgleich: € 135,-</p>	<p>18:50 bis 19:50 Qigong 10 Einheiten: 19.09.17 - 21.11.17 Energieausgleich: € 110,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>10 Einheiten: 28.11.17 - 13.02.18 Energieausgleich: € 110,-</p>	<p>19:45 bis 21:00 Meditationsabend (einzeln) Termine: 04.10.17 // 08.11.17 // 06.12.17 // 10.01.18 // 07.02.18 Energieausgleich: € 20,- (pro Termin)</p>	<p>19:30 bis 20:45 Yoga für alle Sinne 9 Einheiten: 28.09.17 - 30.11.17 Energieausgleich: € 122,-</p> <hr style="border-top: 1px dashed #000;"/> <p>9 Einheiten: 07.12.17 - 15.02.18 Energieausgleich: € 122,-</p>				

Die Kurse (maximal 10 Teilnehmer) sind für ALLE geeignet // Infos auch unter: www.energie-in-bewegung.at

KURSBESCHREIBUNGEN

Gehen im wissenden Feld

eine sehr effektive Methode, die dir, als außenstehender Betrachter deiner derzeitigen (Lebens-)Situation, aufzeigt, was es jetzt braucht um in dein Glück, deine Zufriedenheit und Lebensfreude zu gelangen.

Atmung & Entspannung Atme dich Gesund

Verschiedenste Atemtechniken unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. So werden unter anderem Atem- und Blutdruckbeschwerden gelindert. Ruhe und Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sind weitere **positive Effekte des regelmäßigen Übens.**

Meditationsabend

Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, den Alltag und seine Schnelligkeit hinter dir zu lassen. Aufgelockert mit sanftem Qigong und Gehmeditationen, entspannt es den Geist und schafft Raum für dich selbst.

Qigong

("zurück zum Ursprung", d.h. die Gesundheit (=den Urzustand) wieder herstellen)

Atmung, körperliche Bewegung und Vorstellungskraft wirken ausgleichend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gekräftigt, das Nerven- und Immunsystem gestärkt. Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit sind der Lohn. Die Lebensenergie (Chi/Prana) kann besser genutzt werden um **die Gesundheit wieder herzustellen**

Yoga für Alle Yoga für Einsteiger

Du lernst die Grundtechnik der Yoga-Asanas (Körperübungen) kennen und tauchst in die Yoga- (=Lebens-) Philosophie ein. Dabei spielt auch der Atem eine wesentliche Rolle. ...wirkt **belebend, bewegend, kräftigend, aufrichtend und ausgleichend**

Yoga für alle Sinne

Yoga-Asanas, Atemübungen, Bewegungen aus Qigong und anderen Bewegungsrichtungen fließen in diese Stunde ein. Regt den Energiefluß in den Meridianen an. Bringt Flexibilität, Kraft und Stabilität für Körper und Geist**Ein perfekter Ausgleich** zum (Büro-) Alltag.

Yoga für den Rücken

Spezielle Übungen und Übungsabfolgen die zu einer gesunden Körperhaltung und Aufrichtung verhelfen und damit Rückenproblemen vorbeugen bzw. diese minimieren ... Das Ziel: Verbesserung des Körperbewusstseins, Aufbau der Kraft aus der Körpermitte mit besonderem Augenmerk auf die tiefliegende Muskulatur.

ZEN Yoga & Mehr

("ZEN" = "geistige Ausrichtung auf das Hier und Jetzt")

Ein ganzheitliches Training mit Meditation, Atem- und Körperübungen. Die Verbindung bewusst durchgeführter Bewegungen aus der Zen-Gymnastik und harmonisch ineinander übergehenden Yoga-Positionen, ergeben einen Fluss (**FLOW**)Verspannungen werden gelöst, Balance und Geist trainiert. Du fühlst dich ausgeglichen und zentriert ...ganz im **HIER UND JETZT!**

WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

HERBST - WINTER 2017 / 2018

OKTOBER 2017

NEU: Mi. 04.10.17, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

NEU: Fr. 06.10.17, 18:30-21:00 € 50,- "Yoga für Einsteiger"

Grundtechniken des Hatha-Yoga, Körperübungen, Atemtechniken und eine Einführung in die Yoga-Philosophie (= Philosophie des Lebens)

NOVEMBER 2017

Sa. 04.11.17, 10:00-13:00 € 60,- "Glück und Zufriedenheit"

mit verschiedensten Methoden (darunter das "Gehen im wissenden Feld") finden wir heraus, was es für dein Glück und deine Zufriedenheit braucht

NEU: Mi. 08.11.17, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

DEZEMBER 2017

NEU: Mi. 06.12.17, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

Fr. 08.12.17, 18:30-21:00 € 50,- "Atmung & Entspannung"

So. 17.12.17, 18:00-19:30 € 20,- "108 Sonnengrüße"

Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - "loslassen und ankommen"

JÄNNER 2018

NEU: Mi. 10.01.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

NEU: Sa. 13.01.18, 10:00-12:30 € 50,- "Yoga für Tennisspieler"

Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Konzentration - "erkenne, was in dir steckt" Yoga- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Tennis

NEU: Sa. 27.01.18, 10:00-12:30 € 50,- "Yoga für Golfer"

Stabilität, Fokussierung, innere Ruhe - "schöpf dein Potential voll aus" Yoga- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golf

FEBRUAR 2018

NEU: Mi. 07.02.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

Fr. 16.02.18, 18:30-20:30 € 40,- "ZEN Yoga & Mehr"

Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mail (info@energie-in-bewegung.at) oder Telefon (0650 / 580 10 60)