

## HERBST-WINTER 2017/2018

Informationen zu den einzelnen Workshops unter [www.energie-in-bewegung.at](http://www.energie-in-bewegung.at) -> [Kursplan](#)

### OKTOBER

- Mi. 04.10.17** „Meditationsabend“, 19<sup>45</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 20,-**  
... verschiedenste Meditationstechniken, kombiniert mit stillem Qigong und Gehmeditationen, helfen Körper und Geist zu entspannen. Regelmäßiges Üben zahlt sich aus!
- Fr. 06.10.17** „Yoga für Einsteiger“, 18<sup>30</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 50,-**

### NOVEMBER

- Sa. 04.11.17** „Glück und Zufriedenheit“ - 10<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 60,-**  
... Mit verschiedensten Methoden (darunter das „Gehen in wissenden Feld“) finden wir heraus, was es für dein Glück und deine Zufriedenheit JETZT braucht
- Mi. 08.11.17** „Meditationsabend“, 19<sup>45</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 20,-**

### DEZEMBER

- Mi. 06.12.17** „Meditationsabend“, 19<sup>45</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 20,-**
- Fr. 08.12.17** „Atmung und Entspannung“, 18<sup>30</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 50,-**  
... verschiedenste Atem- und Entspannungstechniken unterstützen die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Du wirst ruhig, gelassen, konzentrations- und leistungsfähiger.
- So. 17.12.17** „108 Sonnengrüße“, 18<sup>00</sup>-19<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 20,-**  
... Bewegungsmeditation zur Sonnenwende – „**loslassen und ankommen**“

### JÄNNER

- Mi. 10.01.18** „Meditationsabend“, 19<sup>45</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 20,-**
- Sa. 13.01.18** „Yoga für Tennisspieler“, 10<sup>00</sup>-12<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 50,-**  
... Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Konzentration – „erkenne, was in dir steckt“  
Yoga- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Tennissport
- Sa. 27.01.18** „Yoga für Golfer“, 10<sup>00</sup>-12<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 50,-**  
... Stabilität, Fokussierung, innere Ruhe – „schöpf dein Potential voll aus“  
Yoga- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golfsport

### FEBRUAR

- Mi. 07.02.18** „Meditationsabend“, 19<sup>45</sup>-21<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 20,-**
- Fr. 16.02.18** „ZEN Yoga & Mehr“, 18<sup>30</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 40,-**  
... die Verbindung von ZEN-Gymnastik mit anspruchsvollen Yoga-Positionen

**Anmeldung & Infos:** telefonisch: 0650 / 580 10 60 (DI Doris Speigner), per Mail: [info@energie-in-bewegung.at](mailto:info@energie-in-bewegung.at)  
**Veranstaltungsort:** „Energie-in-Bewegung“ Praxis im WTV (altes Gebäude / EG), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels