

HERBST-WINTER 2017/2018

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

OKTOBER

- Mi. 04.10.17** „Meditationsabend“, 19⁴⁵-21⁰⁰, 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“, 18³⁰-21⁰⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**

NOVEMBER

- Sa. 04.11.17** „Glück und Zufriedenheit“ - 10⁰⁰-13⁰⁰, 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“, 19⁴⁵-21⁰⁰, Energieausgleich: **€ 20,-**

DEZEMBER

- Mi. 06.12.17** „Meditationsabend“, 19⁴⁵-21⁰⁰, Energieausgleich: **€ 20,-**
- Fr. 08.12.17** „Atmung und Entspannung“, 18³⁰-21⁰⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
... verschiedenste Atem- und Entspannungstechniken unterstützen die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Du wirst ruhig, gelassen, konzentrations- und leistungsfähiger.
- So. 17.12.17** „108 Sonnengrüße“, 18⁰⁰-19³⁰, Energieausgleich: **€ 20,-**
... Bewegungsmeditation zur Sonnenwende – „**loslassen und ankommen**“

JÄNNER

- Mi. 10.01.18** „Meditationsabend“, 19⁴⁵-21⁰⁰, Energieausgleich: **€ 20,-**
- Sa. 13.01.18** „Yoga für Tennisspieler“, 10⁰⁰-12³⁰, 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“, 10⁰⁰-12³⁰, 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“, 19⁴⁵-21⁰⁰, Energieausgleich: **€ 20,-**
- Fr. 16.02.18** „ZEN Yoga & Mehr“, 18³⁰-20³⁰, 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
Veranstaltungsort: „Energie-in-Bewegung“ Praxis im WTV (altes Gebäude / EG), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels