



KURSPLAN - F R Ü H J A H R 2018

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

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

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
<p><u>Zusatz-Angebot:</u> Bei Interesse, können für private Gruppen auch eigene Termine vereinbart werden. Preis auf Anfrage</p>						<p>Qigong 09:00 bis 10:00 13 Einheiten: 01.03. - 14.06.18 Energieausgleich: € 143,- ----- 15 Einheiten: 01.03. - 05.07.18 Energieausgleich: € 165,-</p>	
				<p>09:45 bis 10:20 Atme Dich Gesund 10 Einheiten: 28.02. - 09.05.18 Energieausgleich: € 66,- ----- 8 Einheiten: 16.05. - 04.07.18 Energieausgleich: € 53,-</p>			
<p>17:15 bis 18:30 Yoga für Alle 13 Einheiten: 26.02. - 11.06.18 Energieausgleich: € 175,- ----- 16 Einheiten: 26.02. - 02.07.18 Energieausgleich: € 215,-</p>	<p>17:45 bis 18:45 ZEN Yoga & Mehr 6 Einheiten: 29.05. - 03.07.18 Energieausgleich: € 66,-</p>				<p>18:00 bis 19:15 Yoga für den Rücken 13 Einheiten: 01.03. - 14.06.18 Energieausgleich: € 175,- ----- 15 Einheiten: 01.03. - 05.07.18 Energieausgleich: € 202,-</p>		
<p>18:45 bis 20:00 Yoga für Einsteiger 13 Einheiten: 26.02. - 11.06.18 Energieausgleich: € 175,- ----- 16 Einheiten: 26.02. - 02.07.18 Energieausgleich: € 215,-</p>	<p>18:55 bis 19:55 Qigong 14 Einheiten: 27.02. - 12.06.18 Energieausgleich: € 154,- ----- 17 Einheiten: 27.02. - 03.07.18 Energieausgleich: € 187,-</p>	<p>19:45 bis 21:00 Meditationsabend (einzeln) Termine: 07.03.18 // 04.04.18 02.05.18 // 06.06.18 // 04.07.18 Energieausgleich: € 20,- (pro Termin)</p>	<p>19:30 bis 20:45 Yoga für alle Sinne 13 Einheiten: 01.03. - 14.06.18 Energieausgleich: € 175,- ----- 15 Einheiten: 01.03. - 05.07.18 Energieausgleich: € 202,-</p>				

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

KURSBESCHREIBUNGEN

Gehen im wissenden Feld

Als außenstehender Betrachter, erhältst du Klarheit und neue Erkenntnisse zur aktuellen (Lebens-)Situation. Zusammenhänge, Bedürfnisse, Hintergründe werden sichtbar. Entscheidungen können leichter getroffen werden.

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

FRÜHJAHR 2018

MÄRZ 2018

NEU: Fr. 02.03.18, 19:00-21:30 € 50,- "Gehen im wissenden Feld"

... Themenabend: "Mein Jahr 2018"

Mi. 07.03.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

NEU: Fr. 09.03.18, 18:30-21:00 € 50,- "Yoga für (Quer-) Einsteiger"

Yoga bringt Kraft & Beweglichkeit -> effektiv & positiv für jede Sportart, leicht umsetzbar // für Hobby- wie auch Leistungssportler perfekt geeignet

Fr. 23.03.18, 18:30-20:00 € 25,- "KUNDALINI - Yoga"

ein Yoga-Special um deine KUNDALINI (=Lebensenergie & -Freude) zu wecken

APRIL 2018

Mi. 04.04.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

NEU: Sa. 07.04.18, 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: Sa. 28.04.18, 10:00-12:30 € 50,- "Qigong und Gehmeditation"

durch Bewegung zentrieren & fokussieren -> präsent & innerlich ruhig werden

MAI 2018

Mi. 02.05.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

NEU: Fr. 04.05.18, 19:00-21:30 € 50,- "Gehen im wissenden Feld"

Themenabend: "Meine aktuelle Lebensfrage"

JUNI 2018

Mi. 06.06.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

So. 17.06.18, 18:00-19:30 € 20,- "108 Sonnengrüße"

JULI 2018

Mi. 04.07.18, 19:45-21:00 € 20,- Meditationsabend

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