



SOMMER 2018 // Kursplan & Workshops

Kursort: Energie-In-Bewegung Raum im WTV,
Erdgeschoß (altes Gebäude), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels

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

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
11:00 bis 12:15	BaHeFa* Taiji Quan 8 Einheiten / 09.07. - 27.08.18 Energieausgleich: € 108,-			10:45 bis 12:00	Qigong & Meditation 8 Einheiten / 11.07. - 29.08.18 Energieausgleich: € 108,-		
18:45 bis 20:00	Yoga Mix 8 Einheiten / 09.07. - 27.08.18 Energieausgleich: € 108,-			18:45 bis 20:00	Yoga Mix 8 Einheiten / 11.07. - 29.08.18 Energieausgleich: € 108,-		

* BaHeFa nach Dr. Christopher Po Minar (Anshen Zentrum, Wien) // Kurs- und Workshopbeschreibungen auf der 2.ten Seite

Die angebotenen Kurse sind für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. **Bei passendem Wetter besteht die Möglichkeit die Kurse im FREIEN abzuhalten.** Alle Trainings sind auch als **Personal-Training** buchbar -> Preise auf Anfrage.

WORKSHOPS

Termine

Energieausgleich pro Termin

"Über den Körper zum Gefühl"	Freitag	20.07.2018	von 18:30-21:00 Uhr	€ 50,-
"BaHeFa* Kung Fu"	Freitag	27.07.2018	von 18:30-21:00 Uhr	€ 50,-
"BaHeFa* Taiji"	Freitag	10.08.2018	von 18:30-21:00 Uhr	€ 50,-

KURSBESCHREIBUNGEN

KURSE

BaHeFa* Kung Fu

Kung Fu ist eine äußere ("harte") Kampfkunst, die vor allem die Muskelkraft einsetzt. Das Ziel: den "Kampf" gar nicht erst beginnen zu lassen. Du lernst die verschiedenen Arm- und Beintechniken kennen, trainierst Kraft und Geschwindigkeit um dann immer mehr und mehr in die Technik eintauchen zu können. Mut, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen stehen dabei im Vordergrund ... macht wirklich sehr viel Spaß

BaHeFa* Taiji Quan

(Taiji bedeutet ungeteilte Einheit, Quan heißt Boxen bzw. Faust)

Taiji Quan ist eine innere ("weiche") Kampfkunst zur Erholung und Entspannung, sowie Regulierung der Energie (Qi) des Körpers. Man verwendet dabei Weichheit um Härte zu besiegen. Lerne unter Druck entspannt und stabil zu bleiben, somit die größten Belastungen zu meistern sowie Deinen Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten. Kraft, Stabilität, Konzentration, Geduld, Koordination, Genauigkeit, Ausdauer, Balance sowie Entspannung und Wahrnehmung, sind einige der hierbei geschulten Fähigkeiten.

Qigong & Meditation

(Qigong = die Arbeit mit dem Qi / der Lebensenergie)

Atmung, körperlicher Bewegung und Vorstellungskraft stehen beim **Qigong** im Vordergrund. Dies wirkt ausgleichend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gekräftigt, das Nerven- und Immunsystem gestärkt ... Die **Meditation** ist wie ein Urlaub von sich Selbst. **Die beste Kombination** für körperliche und geistige Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit

Yoga Mix

Yoga-Asanas, Atemübungen, fließende Bewegungen aus Qi Gong, Sequenzen aus Pilates, Meditationen, sind nur einige Bestandteile dieser sehr abwechslungsreichen Einheiten.

Das Ziel: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung, Erlangung eines gesunden Körperbewusstseins, die Kraft aus der Körpermitte aufzubauen und die tiefliegende Muskulatur dadurch zu stärken.

Die Wirkung: bewegend, entspannend, zentrierend, wohltuend

Der Effekt: Ein perfekter Ausgleich zum Alltag

WORKSHOP'S

Über den Körper zum Gefühl

(Workshop)

Sich selbst begegnen, berühren und berühren lassen - körperlich, energetisch, emotional, über Klang und Stimme, verschiedenste Bewegungsformen und entsprechende Informationen für den Geist. Lass Dich ein, vertraue und setze neue Impuls für Dich und Dein Leben.

BaHeFa* Kung Fu

(Workshop)

In diesem Workshop erhältst Du einen Einblick in die Welt des Kung Fu. Lass Dich überraschen, wie Vielfältig diese Kampfkunst ist. Arm- und Beintechniken, Kräftigungs- und Partnerübungen bringen Stabilität, Kraft, Beweglichkeit, Zentrierung und Fokussierung .. Eine tolle und intensive Körperwahrnehmung.

BaHeFa* Taiji Quan

(Workshop)

Eintauchen in die Welt des Taiji: ein Spiel mit Yin & Yang - Meditation in Bewegung - Übungen die Herz und Geist verbinden - ein Spiel mit der Schwerkraft, das Dich körperlich aufrichtet und viele positive Auswirkungen auf Dein Leben hat. Ausprobieren zahlt sich aus.

* BaHeFa Übungsformen nach Dr. Christopher Po Minar (Anshen Zentrum, Wien)