



KURSPLAN vom 17.09.18 - 17.02.19

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><u>Zusatz-Angebot:</u> Bei Interesse, können für private Gruppen auch eigene Termine vereinbart werden. Preis auf Anfrage</p> | | | | | | <p>NEU: BaHeFa* Taiji Quan</p> <p>08:00 bis 09:15 10 Einheiten: 20.09.18 - 29.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>9 Einheiten: 06.12.18 - 14.02.19 Energieausgleich: € 122,-</p> | |
| | | | | <p>Atme Dich Gesund</p> <p>09:45 bis 10:20 10 Einheiten: 19.09.18 - 21.11.18 Energieausgleich: € 68,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 28.11.18 - 13.02.19 Energieausgleich: € 68,-</p> | | <p>Qigong</p> <p>09:30 bis 10:45 10 Einheiten: 20.09.18 - 29.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>9 Einheiten: 06.12.18 - 14.02.19 Energieausgleich: € 122,-</p> | |
| <p>Yoga für Alle</p> <p>17:15 bis 18:30 10 Einheiten: 17.09.18 - 19.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 26.11.18 - 11.02.19 Energieausgleich: € 135,-</p> | | <p>ZEN Yoga & Mehr</p> <p>17:30 bis 18:30 10 Einheiten: 18.09.18 - 20.11.18 Energieausgleich: € 110,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 27.11.18 - 12.02.19 Energieausgleich: € 110,-</p> | | | | <p>Yoga für den Rücken</p> <p>18:00 bis 19:15 10 Einheiten: 20.09.18 - 29.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>9 Einheiten: 06.12.18 - 14.02.19 Energieausgleich: € 122,-</p> | |
| <p>Yoga Mix (auch für Einsteiger)</p> <p>18:45 bis 20:00 10 Einheiten: 17.09.18 - 19.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 26.11.18 - 11.02.19 Energieausgleich: € 135,-</p> | | <p>Qigong</p> <p>18:40 bis 19:55 10 Einheiten: 18.09.18 - 20.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 27.11.18 - 12.02.19 Energieausgleich: € 135,-</p> | | <p>NEU: Yoga Mix</p> <p>18:45 bis 20:00 10 Einheiten: 19.09.18 - 21.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 28.11.18 - 13.02.19 Energieausgleich: € 135,-</p> | | <p>Yoga für alle Sinne</p> <p>19:30 bis 20:45 10 Einheiten: 20.09.18 - 29.11.18 Energieausgleich: € 135,-</p> <hr/> <p>9 Einheiten: 06.12.18 - 14.02.19 Energieausgleich: € 122,-</p> | |

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

| <h2 style="text-align: center;">KURSBESCHREIBUNGEN</h2> | <h2 style="text-align: center;">WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN</h2> <h3 style="text-align: center;">HERBST - WINTER 2018 / 2019</h3> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Gehen im wissenden Feld</p> <p>eine sehr effektive Methode, die Dir, als außenstehender Betrachter Deiner derzeitigen (Lebens-)Situation, aufzeigt, was es in diesem Moment braucht, damit Du wieder in dein Glück, deine Zufriedenheit und Lebensfreude gelangen kannst.</p> | <p style="text-align: center;">OKTOBER 2018</p> <p>NEU: Fr. 19.10.18, 18:30-19:45 € 20,- Bewegungsmeditation</p> <p>NEU: Sa. 20.10.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Taiji Quan</p> <p style="text-align: center;"><i>Taiji lehrt uns: unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können</i></p> |
| <p>Atmung & Entspannung Atme dich Gesund</p> <p>verschiedene Atemtechniken in Kombination mit Bewegung, unterstützen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Atem- und Blutdruckbeschwerden werden gelindert. Ruhe, Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sind weitere positive Effekte.</p> | <p style="text-align: center;">NOVEMBER 2018</p> <p>NEU: Sa. 10.11.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Kung Fu</p> <p style="text-align: center;"><i>über Muskelkraft, das Herz, Entschlossenheit & Durchhaltevermögen stärken</i></p> |
| <p>BaHeFa* Kung Fu</p> <p>eine äußere ("harte") Kampfkunst mit dem Ziel, den "Kampf" zu vermeiden. Durch die Arbeit mit Muskelkraft, wird das Herz und somit Entschlossenheit und Durchhaltevermögen trainiert.</p> | <p>NEU: Sa. 10.11.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Taiji Quan</p> <p style="text-align: center;"><i>über Muskelkraft, das Herz, Entschlossenheit & Durchhaltevermögen stärken</i></p> |
| <p>BaHeFa* Taiji Quan</p> <p>eine innere ("weiche") Kampfkunst zur Erholung, Entspannung sowie Regulierung der Energie des Körpers. Spezielle Heilübungen und Bewegungsideen unterstützen die Gesundheit.</p> | <p>Sa. 24.11.18, 10:00-12:30 € 50,- "Wer bin ich wirklich? ..."</p> <p style="text-align: center;"><i>... Was braucht es, mich selbst lieben zu können? Wie gelingt mir das?</i></p> |
| <p>Bewegungsmeditation</p> <p>Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, den Alltag und seine Schnelligkeit hinter dir zu lassen. Dein Energiesystem zu reinigen, den Geist zu beruhigen.</p> | <p>Fr. 30.11.18, 18:30-21:00 € 50,- "Atmung & Entspannung"</p> |
| <p>Qigong</p> <p>(= die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit zu nutzen)</p> <p>Atmung, körperliche Bewegung und Vorstellungskraft wirken ausgleichend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gekräftigt, das Nerven- und Immunsystem gestärkt. Ausgeglichenheit, Gesundheit, innerer Ruhe und Zufriedenheit sind der Lohn.</p> | <p style="text-align: center;">DEZEMBER 2018</p> <p>Fr 21.12.18, 18:00-19:30 € 20,- "108 Sonnengrüße"</p> <p style="text-align: center;"><i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - Thema: "Hier & Jetzt"</i></p> |
| <p>Yoga für Alle Yoga Mix (auch für Einsteiger)</p> <p>Lerne verschiedene Techniken und Ansätze des Yoga und der Yoga- (=Lebens-) Philosophie kennen. Der Atem spielt dabei auch eine wesentliche Rolle....wirkt belebend, bewegend, kräftigend, aufrichtend und ausgleichend.</p> | <p style="text-align: center;">JÄNNER 2019</p> <p>NEU: Sa. 12.01.19, 10:00-12:30 € 50,- "Yoga für Golfer"</p> <p style="text-align: center;"><i>Stabilität , Fokussierung , innere Ruhe - "schöpf dein Potential voll aus"</i> <i>Yoga- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golf</i></p> |
| <p>Yoga für alle Sinne</p> <p>Yoga-Asanas, Atemübungen, Bewegungen aus Qigong, Taiji, Pilates und anderen Techniken fließen in diese Stunde ein. Regt den Energiefluß in den Meridianen an. Bringt Flexibilität, Kraft und Stabilität für Körper und GeistEin perfekter Ausgleich zum (Büro-) Alltag.</p> | <p>NEU: Fr. 18.01.19, 18:30-19:45 € 20,- Bewegungsmeditation</p> |
| <p>Yoga für den Rücken</p> <p>Spezielle Übungen und Übungsabfolgen, die zu einer gesunden Körperhaltung und Aufrichtung verhelfen und damit Rückenproblemen vorbeugen bzw. diese minimieren ... <u>Das Ziel:</u> Verbesserung des Körperbewusstseins, Aufbau der Kraft aus der Körpermitte mit besonderem Augenmerk auf die tiefliegende Muskulatur.</p> | <p>Fr. 25.01.19, 18:30-21:00 € 50,- Gehen-Abend: "Mein Jahr 2019"</p> <p style="text-align: center;"><i>Begegne deinem Jahr 2019. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen. Wohin möchte es dich führen? Welche Chancen bietet es?</i></p> |
| <p>ZEN Yoga & Mehr</p> <p>("ZEN" = "die geistige Ausrichtung auf das Hier & Jetzt")</p> <p>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.Kommst ganz im HIER UND JETZT an!</p> | <p style="text-align: center;">FEBRUAR 2019</p> <p>Fr. 08.02.19, 18:30-20:30 € 40,- "ZEN Yoga & Mehr"</p> <p style="text-align: center;"><i>* BaHeFa nach Dr. Christopher Po Minar (Anshen Zentrum, Wien)</i></p> |
| | <p style="text-align: center;">Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mail (info@energie-in-bewegung.at) oder Telefon (0650 / 580 10 60)</p> |