



## 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><b><u>Zusatz-Angebot:</u></b> Bei Interesse, können für <b>private Gruppen</b> auch <b>eigene Termine</b> vereinbart werden. Preis auf Anfrage</p>						<p><b>NEU: BaHeFa* Taiji Quan</b></p> <p><b>08:00 bis 09:15</b> 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><b>Atme Dich Gesund</b></p> <p><b>09:45 bis 10:20</b> 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><b>Qigong</b></p> <p><b>09:30 bis 10:45</b> 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><b>Yoga für Alle</b></p> <p><b>17:15 bis 18:30</b> 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><b>ZEN Yoga &amp; Mehr</b></p> <p><b>17:30 bis 18:30</b> 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><b>Yoga für den Rücken</b></p> <p><b>18:00 bis 19:15</b> 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><b>Yoga Mix (auch für Einsteiger)</b></p> <p><b>18:45 bis 20:00</b> 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><b>Qigong</b></p> <p><b>18:40 bis 19:55</b> 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><b>NEU: Yoga Mix</b></p> <p><b>18:45 bis 20:00</b> 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><b>Yoga für alle Sinne</b></p> <p><b>19:30 bis 20:45</b> 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](http://www.energie-in-bewegung.at)

<h2 style="text-align: center;">KURSBESCHREIBUNGEN</h2>	<h2 style="text-align: center;">WORKSHOPS &amp; VERANSTALTUNGEN</h2> <h3 style="text-align: center;">HERBST - WINTER 2018 / 2019</h3>
<p><b>Gehen im wissenden Feld</b></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;"><b>OKTOBER 2018</b></p> <p><b>NEU: Fr. 19.10.18, 18:30-19:45 € 20,- Bewegungsmeditation</b></p> <p><b>NEU: Sa. 20.10.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Taiji Quan</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Taiji lehrt uns: unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können</i></p>
<p><b>Atmung &amp; Entspannung</b> <b>Atme dich Gesund</b></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 <b>positive Effekte</b>.</p>	<p style="text-align: center;"><b>NOVEMBER 2018</b></p> <p><b>NEU: Sa. 10.11.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Kung Fu</b></p> <p style="text-align: center;"><i>über Muskelkraft, das Herz, Entschlossenheit &amp; Durchhaltevermögen stärken</i></p>
<p><b>BaHeFa* Kung Fu</b></p> <p>eine äußere ("harte") <b>Kampfkunst</b> mit dem Ziel, den "Kampf" zu vermeiden. Durch die Arbeit mit Muskelkraft, wird das Herz und somit Entschlossenheit und Durchhaltevermögen trainiert.</p>	<p><b>NEU: Sa. 10.11.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Taiji Quan</b></p> <p style="text-align: center;"><i>über Muskelkraft, das Herz, Entschlossenheit &amp; Durchhaltevermögen stärken</i></p>
<p><b>BaHeFa* Taiji Quan</b></p> <p>eine innere ("weiche") <b>Kampfkunst</b> zur Erholung, Entspannung sowie Regulierung der Energie des Körpers. Spezielle Heilübungen und Bewegungsideen unterstützen die Gesundheit.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Sa. 24.11.18, 10:00-12:30 € 50,- "Wer bin ich wirklich? ..."</b></p> <p style="text-align: center;"><i>... Was braucht es, mich selbst lieben zu können? Wie gelingt mir das?</i></p>
<p><b>Bewegungsmeditation</b></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 style="text-align: center;"><b>Fr. 30.11.18, 18:30-21:00 € 50,- "Atmung &amp; Entspannung"</b></p>
<p><b>Qigong</b></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;"><b>DEZEMBER 2018</b></p> <p><b>Fr 21.12.18, 18:00-19:30 € 20,- "108 Sonnengrüße"</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - Thema: "Hier &amp; Jetzt"</i></p>
<p><b>Yoga für Alle</b> <b>Yoga Mix (auch für Einsteiger)</b></p> <p>Lerne verschiedene Techniken und Ansätze des Yoga und der Yoga- (=Lebens-) Philosophie kennen. Der Atem spielt dabei auch eine wesentliche Rolle....wirkt <b>belebend, bewegend, kräftigend, aufrichtend</b> und <b>ausgleichend</b>.</p>	<p style="text-align: center;"><b>JÄNNER 2019</b></p> <p><b>NEU: Sa. 12.01.19, 10:00-12:30 € 50,- "Yoga für Golfer"</b></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><b>Yoga für alle Sinne</b></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 Geist ....<b>Ein perfekter Ausgleich</b> zum (Büro-) Alltag.</p>	<p><b>NEU: Fr. 18.01.19, 18:30-19:45 € 20,- Bewegungsmeditation</b></p>
<p><b>Yoga für den Rücken</b></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 style="text-align: center;"><b>Fr. 25.01.19, 18:30-21:00 € 50,- Gehen-Abend: "Mein Jahr 2019"</b></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><b>ZEN Yoga &amp; Mehr</b></p> <p>("ZEN" = "die geistige Ausrichtung auf das Hier &amp; 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 (<b>FLOW</b>) ....Verspannungen werden gelöst, Balance und Geist trainiert. Du fühlst dich ausgeglichen und zentriert. ... .Kommst ganz im <b>HIER UND JETZT</b> an!</p>	<p style="text-align: center;"><b>FEBRUAR 2019</b></p> <p><b>Fr. 08.02.19, 18:30-20:30 € 40,- "ZEN Yoga &amp; Mehr"</b></p> <p style="text-align: center;"><i>* BaHeFa nach Dr. Christopher Po Minar (Anshen Zentrum, Wien)</i></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mail (info@energie-in-bewegung.at) oder Telefon (0650 / 580 10 60)</b></p>



## 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	<b>BaHeFa* Taiji Quan</b> 8 Einheiten / 09.07. - 27.08.18 Energieausgleich: € 108,-			10:45 bis 12:00	<b>Qigong &amp; Meditation</b> 8 Einheiten / 11.07. - 29.08.18 Energieausgleich: € 108,-		
18:00 bis 19:15	<b>Yoga Mix</b> 8 Einheiten / 09.07. - 27.08.18 Energieausgleich: € 108,-			18:00 bis 19:15	<b>BaHeFa* Kung Fu</b> 8 Einheiten / 11.07. - 29.08.18 Energieausgleich: € 108,-		
19:30 bis 20:45	<b>Qigong &amp; Meditation</b> 8 Einheiten / 09.07. - 27.08.18 Energieausgleich: € 108,-			19:30 bis 20:45	<b>Yoga Mix</b> 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,-