

HERBST-WINTER 2018/2019

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

OKTOBER

- Fr. 19.10.18 „**Bewegungsmeditation**“, 18³⁰-19⁴⁵, Energieausgleich: € 20,-
... verschiedenste Meditationstechniken reinigen dein Energiesystem, beruhigen den Geist und lassen dich die Schnelligkeit des Alltages vergessen!
- Sa. 20.10.18 „**BaHeFa* Taiji Quan**“, 10⁰⁰-12³⁰, Energieausgleich: € 50,- ...
Taiji Quan lehrt uns: unter Druck entspannt und stabil zu bleiben.

NOVEMBER

- Sa. 10.11.18 „**BaHeFa* Kung Fu**“, 10⁰⁰-12³⁰, Energieausgleich: € 50,-
Über Muskelkraft, dein Herz, deine Entschlossenheit & dein Durchhaltevermögen stärken.
- Sa. 24.11.18 „**Wer bin ich wirklich?**“ - 10⁰⁰-12³⁰, Energieausgleich: € 50,-
... was braucht es, mich selbst lieben und verstehen zu können? Wie setze ich es um?
- Fr. 30.11.18 „**Atmung und Entspannung**“, 18³⁰-21⁰⁰, Energieausgleich: € 50,-
... verschiedenste Atem- und Entspannungstechniken unterstützen die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Du wirst ruhig, gelassen, Konzentrations- und leistungsfähiger.

DEZEMBER

- So. 21.12.18 „**108 Sonnengrüße**“, 18⁰⁰-19³⁰, Energieausgleich: € 20,-
... Bewegungsmeditation zur Sonnenwende – Thema: „**Hier & Jetzt**“

JÄNNER

- Sa. 12.01.19 „**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.
- Fr. 18.01.19 „**Bewegungsmeditation**“, 18³⁰-19⁴⁵, Energieausgleich: € 20,-
- Fr. 25.01.19 Gehen-Abend „**Mein Jahr 2019**“ - 18³⁰-21⁰⁰, Energieausgleich: € 50,-
... Begegne deinem Jahr 2019. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen.
Wohin möchte es dich führen? Welche Chancen bietet es dir?

FEBRUAR

- Fr. 08.02.19 „**ZEN Yoga & Mehr**“, 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: € 40,-
... die Verbindung von ZEN-Gymnastik mit anspruchsvollen Yoga-Positionen.

* **BaHeFa** ... Heilübungen nach Dr. Christopher Po Minar, Anshen Zentrum, Wien

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