



KURSPLAN - F R Ü H J A H R 2019

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></p> <p>Bei Interesse, können für private Gruppen auch eigene Kurs- und WorkshopTermine vereinbart werden.</p> <p>Preise auf Anfrage</p>						<p>NEU: BaHeFa* Taiji Quan</p> <p>08:15 bis 09:15 14 Einheiten: 28.02.- 13.06.19 Energieausgleich: € 154,- oder 16 Einheiten: 28.02.- 04.07.19 Energieausgleich: € 176,-</p>	
				<p>09:45 bis 10:20 Atme Dich Gesund 10 Einheiten: 28.02. - 15.05.19 Energieausgleich: € 70,- 7 Einheiten: 22.05. - 03.07.19 Energieausgleich: € 49,-</p>		<p>09:30 bis 10:45 Qigong 14 Einheiten: 28.02.- 13.06.19 Energieausgleich: € 189,- oder 16 Einheiten: 28.02.- 04.07.19 Energieausgleich: € 216,-</p>	
<p>17:15 bis 18:30 Yoga für Alle 14 Einheiten: 25.02. - 17.06.19 Energieausgleich: € 189,- oder 16 Einheiten: 25.02. - 01.07.19 Energieausgleich: € 216,-</p>		<p>NEU 17:45 bis 18:45 ZEN Yoga & Mehr 6 Einheiten: 26.02. - 02.04.19 Energieausgleich: € 66,- bei Kursbeginn steht fest, ob eine Verlängerung bis 02.07.19 möglich ist.</p>				<p>18:00 bis 19:15 Yoga für den Rücken 14 Einheiten: 28.02.- 13.06.19 Energieausgleich: € 189,- oder 16 Einheiten: 28.02.- 04.07.19 Energieausgleich: € 216,-</p>	
<p>18:45 bis 20:00 Yoga Mix (auch für Einsteiger) 14 Einheiten: 25.02. - 17.06.19 Energieausgleich: € 189,- oder 16 Einheiten: 25.02. - 01.07.19 Energieausgleich: € 216,-</p>		<p>NEU 18:55 bis 19:55 Qigong 15 Einheiten: 26.02. - 11.06.19 Energieausgleich: € 165,- oder 18 Einheiten: 26.02. - 02.07.19 Energieausgleich: € 198,-</p>		<p>18:45 bis 20:00 Yoga Mix 14 Einheiten: 27.02. - 12.06.19 Energieausgleich: € 189,- oder 17 Einheiten: 27.02. - 03.07.19 Energieausgleich: € 230,-</p>		<p>19:30 bis 20:45 Yoga für alle Sinne 14 Einheiten: 28.02.- 13.06.19 Energieausgleich: € 189,- oder 16 Einheiten: 28.02.- 04.07.19 Energieausgleich: € 216,-</p>	

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

KURSBESCHREIBUNGEN

Gehen im wissenden Feld, Gehen Abend

eine sehr effektive Methode, die Dir, als außenstehender Betrachter Deiner derzeitigen (Lebens-)Situation, aufzeigt, was es JETZT braucht. Dies schafft: Klarheit, neue Perspektiven, Mut und Vertrauen zum Treffen von Entscheidungen.

Atmung & Entspannung Atme dich Gesund

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**.

BaHeFa* Kung Fu

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.

BaHeFa* Taiji Quan

eine innere ("weiche") **Kampfkunst** zur Erholung, Entspannung sowie Regulierung der Energie des Körperes. Spezielle Heilübungen und Bewegungsideen unterstützen die Gesundheit.

Bewegungsmeditation

Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, den Alltag und seine Schnelligkeit hinter dir zu lassen. Dein Energiesystem zu reinigen, den Geist zu beruhigen.

Qigong

(= die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit zu nutzen)

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.

Yoga für Alle Yoga Mix (auch für Einsteiger)

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**.

Yoga für alle Sinne

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**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" = "die geistige Ausrichtung auf das Hier & 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. ...**Kommst ganz im HIER UND JETZT an!**

WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

FRÜHJAHR 2019

MÄRZ 2019

Fr. 08.03.19, 18:30-19:45 € 20,- **Bewegungsmeditation**

NEU: Sa. 09.03.19, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Taiji Quan

Taiji lehrt uns: unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können

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

Fr. 29.03.19, 18:30-20:00 € 30,- **"KUNDALINI - Yoga"**

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

APRIL 2019

NEU: Fr. 12.04.19, 19:00-21:30 € 50,- "Gehen Abend - WAS NUN?"

Nutz die Möglichkeit um zu erkennen, was JETZT für dich WICHTIG ist.

Du schaffst dadurch Klarheit und das Vertrauen in deinen nächsten Schritt

NEU: Sa. 13.04.19, 10:00-12:30 € 50,- "Fit für Golf"

Stabilität , Fokussierung , innere Ruhe - "schöpf dein Potential voll aus"

Kraft- und Beweglichkeitsübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golf

MAI 2019

Fr. 10.05.19, 18:30-19:45 € 20,- **Bewegungsmeditation**

JUNI 2019

So. 23.06.19, 18:00-19:30 € 20,- **"108 Sonnengrüße"**

Meditation in Bewegung zur Sommersonnenwende

NEU: Fr. 28.06.19, 19:00-21:30 € 50,- "Gehen im wissenden Feld"

Themenabend: "Was mir mein Körper sagen möchte "

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

Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten



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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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,- ----- 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 // Druckfehler vorbehalten

KURSBESCHREIBUNGEN

Gehen im wissenden Feld

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.

Atmung & Entspannung Atme dich Gesund

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**.

BaHeFa* Kung Fu

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.

BaHeFa* Taiji Quan

eine innere ("weiche") **Kampfkunst** zur Erholung, Entspannung sowie Regulierung der Energie des Körpers. Spezielle Heilübungen und Bewegungsideen unterstützen die Gesundheit.

Bewegungsmeditation

Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, den Alltag und seine Schnelligkeit hinter dir zu lassen. Dein Energiesystem zu reinigen, den Geist zu beruhigen.

Qigong

(= die Kunst, die Kraft des Qi für unsere Gesundheit zu nutzen)

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.

Yoga für Alle Yoga Mix (auch für Einsteiger)

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**.

Yoga für alle Sinne

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 **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" = "die geistige Ausrichtung auf das Hier & 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. ... Kommst ganz im **HIER UND JETZT** an!

WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

HERBST - WINTER 2018 / 2019

OKTOBER 2018

NEU: Fr. 19.10.18, 18:30-19:45 € 20,- Bewegungsmeditation

NEU: Sa. 20.10.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Taiji Quan

Taiji lehrt uns: unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können

NOVEMBER 2018

NEU: Sa. 10.11.18, 10:00-12:30 € 50,- BaHeFa* Kung Fu

über Muskelkraft, das Herz, Entschlossenheit & Durchhaltevermögen stärken

Sa. 24.11.18, 10:00-12:30 € 50,- "Wer bin ich wirklich? ..."

... Was braucht es, mich selbst lieben zu können? Wie gelingt mir das?

Fr. 30.11.18, 18:30-21:00 € 50,- "Atmung & Entspannung"

DEZEMBER 2018

Fr 21.12.18, 18:00-19:30 € 20,- "108 Sonnengrüße"

Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - Thema: "Hier & Jetzt"

JÄNNER 2019

NEU: Sa. 12.01.19, 10:00-12:30 € 50,- "Fit für Golf"

*Stabilität, Fokussierung, innere Ruhe - "schöpf dein Potential voll aus"
Yoga- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golf*

NEU: Fr. 18.01.19, 18:30-19:45 € 20,- Bewegungsmeditation

Fr. 25.01.19, 18:30-21:00 € 50,- Gehen-Abend: "Mein Jahr 2019"

Begegne deinem Jahr 2019. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen. Wohin möchte es dich führen? Welche Chancen bietet es?

FEBRUAR 2019

Fr. 08.02.19, 18:30-20:30 € 40,- "ZEN Yoga & Mehr"

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

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