

FRÜHJAHR 2019

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

FEBRUAR

- Fr. 08.02.19** „ZEN Yoga & Mehr“, 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
... die Verbindung von ZEN-Gymnastik mit anspruchsvollen Yoga-Positionen.
- Sa. 09.02.19** „BaHeFa* Kung Fu“, 10⁰⁰-12³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Über Muskelkraft, dein Herz, deine Entschlossenheit & dein Durchhaltevermögen stärken.

MÄRZ

- Fr. 08.03.19** „Bewegungsmeditation“, 18³⁰-19⁴⁵, Energieausgleich: **€ 20,-**
... Verschiedene Meditationstechniken reinigen dein Energiesystem, beruhigen den Geist, lassen die Schnelligkeit des Alltages vergessen, schaffen Raum für Neues.
- Sa. 09.03.19** „BaHeFa* Taiji Quan“, 10⁰⁰-12³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Taiji Quan lehrt uns unter Druck entspannt und stabil zu bleiben. Eine innere, weiche Kampfkunst zur Erholung und Entspannung, sowie der Regulierung des Energieflusses im Körper.
** BaHeFa ... Heilübungen nach Dr. Christopher Po Minar, Anshen Zentrum, Wien*
- Fr. 29.03.19** „KUNDALINI Yoga“ Special, 18³⁰-20⁰⁰, Energieausgleich: **€ 30,-**
Ein Yoga-Special um deine KUNDALIN (=Lebensenergie & -Freude) zu wecken

APRIL

- Fr. 12.04.19** „Gehen Abend, Thema: **WAS NUN?**“, 19⁰⁰-21³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Als Außenstehender Betrachter, erhältst du Klarheit und neue Erkenntnisse zum aktuellen Thema. Zusammenhänge, Bedürfnisse und Hintergründe werden sichtbar – Entscheidungen können leichter getroffen werden.
- Sa. 13.04.19** „Fit für Golf“, 10⁰⁰-12³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
*... Stabilität, Fokussierung, innere Ruhe – „schöpf dein Potential voll aus“
 Kraft- und Beweglichkeitsübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golfsport.*

MAI

- Fr. 10.05.19** „Bewegungsmeditation“, 18³⁰-19⁴⁵, Energieausgleich: **€ 20,-**

JUNI

- So. 23.06.19** „108 Sonnengrüße“, 18⁰⁰-19³⁰, Energieausgleich: **€ 20,-**
Bewegungsmeditation zur Sonnenwende. Das Thema wird noch bekannt gegeben.
- Fr. 28.06.19** „Gehen im wissenden Feld“, 19⁰⁰-21³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
 Themenabend „**Was mir mein Körper sagen möchte**“