



## SOMMER 2019 // 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>Qigong &amp; Meditation</b> 8 Einheiten / 08.07. - 26.08.19 Energieausgleich: € 115,-			
17:30 bis 18:30	<b>ZEN Yoga &amp; Mehr</b> 8 Einheiten / 08.07. - 26.08.19 Energieausgleich: € 95,-		17:15 bis 18:30 <b>BaHeFa* - Mix</b> <b>Taiji - Kung Fu - Qigong</b> 8 Einheiten / 10.07. - 28.08.19 Energieausgleich: € 115,-	
18:45 bis 20:00	<b>Yoga Mix</b> 8 Einheiten / 08.07. - 26.08.19 Energieausgleich: € 115,-		18:45 bis 20:00 <b>Yoga Mix</b> 8 Einheiten / 10.07. - 28.08.19 Energieausgleich: € 115,-	

\* BaHeFa nach Dr. Christopher Po Minar (Anshen Zentrum, Wien) // Kurs- und Workshop-Beschreibungen auf der 2.ten Seite // Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten

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
"Kundalini Yoga"	Freitag 19.07.2019 von 16:30-20:00 Uhr	€ 85,-
"Bewegungsmeditation"	Freitag 02.08.2019 von 18:30-19:45 Uhr	€ 20,-
"Start-Up Yoga"	Freitag 30.08.2019 von 18:30-20:30 Uhr	€ 50,-

# KURSBESCHREIBUNGEN

## KURSE

### BaHeFa\* - Mix Taiji - Kung Fu - Qigong

**Taiji Quan** - eine innere ("weiche") Kampf-Kunst - nutzt weiche, fließende Bewegungen um dadurch Härte und Druck entspannt entgegenwirken zu können. **Kung Fu** - eine äußere ("harte") Kampf-Kunst - forciert den Einsatz von Muskelkraft. In Kombination mit **Qigong** Bewegungen entsteht ein toller Mix der: **Kraft, Stabilität, Konzentration, Mut, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen, Geduld, Genauigkeit, Ausdauer** und **innere Balance** fördert ---> Perfekt geeignet für die Herausforderungen des Lebens.

### Qigong & Meditation (Qigong = die Arbeit mit dem Qi / der Lebensenergie)

Atmung, körperlicher Bewegung und Vorstellungskraft stehen beim **Qigong** im Vordergrund. Dies wirkt ausgleichend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gekräftigt, das Nerven- und Immunsystem gestärkt ... Die **Meditation** ist wie ein Urlaub von sich Selbst.  
**Eine tolle Kombination** für körperliche und geistige Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit

### Yoga Mix

Yoga-Asanas, Atemübungen, fließende Bewegungen aus Qi Gong, Sequenzen aus Pilates, Meditationen, sind nur einige Bestandteile dieser sehr abwechslungsreichen Einheiten.

Das Ziel: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung, Erlangung eines gesunden Körper-**Bewusst-Seins**, die Kraft aus der Körpermitte aufzubauen und die tiefliegende Muskulatur dadurch zu stärken.

Die Wirkung: bewegend, entspannend, zentrierend, wohltuend

Der Effekt: Ein perfekter Ausgleich zum Alltag

### ZEN Yoga & Mehr

Ein ganzheitliches Training mit Meditation, Atem- und Körperübungen. Dabei steht **ZEN** ="die geistige Ausrichtung auf das Hier und Jetzt" im Mittelpunkt. Spür die Kraft und Ruhe in dir. Gelange in den Fluss (Flow) von Atmung und Bewegung - also den Fluss des Lebens - und löse dich so von deinen Alltags-Themen.

## WORKSHOP'S

### Kundalini Yoga (Workshop)

Eine besondere Yogapraxis, bei der es um die Aktivierung / Kultivierung deiner Kundalini (= Lebensenergie / schöpferisches Potential) geht. Du lernst die Energie, die entlang der 7 Chakras und in der Aura fließt, kennen und steuern, damit du im Alltag und jeder Situation mehr und mehr im inneren und äußeren Gleichgewicht bist.

### Bewegungsmeditation

Mit ganz speziellen Meditationstechniken (wie Schütteln, Tönen, Chakra-Atmung, ...) gelingt es dein Energie-System zu reinigen, emotionalen und psychischen Ballast abzuwerfen und so bei dir **Selbst** anzukommen. Ein "Reinigungsritual" das, so wie unsere tägliche Körperhygiene, regelmäßig praktiziert werden sollte.

### Start-Up Yoga (Workshop)

Egal ob Yoga-Neuling oder bereits aktive(r) Yogi / Yogini ... in diesem Workshop legen wir den Grundstein für einen tollen Start in den "Yoga-Herbst". Asana- (=Körperübungen) und Atem-Techniken, Bewusstseins-, Meditations- und Entspannungsübungen -> ein abwechslungsreicher Mix aus der Yoga-Welt erwartet dich.



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

Die Kurse (maximal 10 Teilnehmer) sind für ALLE geeignet // Infos auch unter: [www.energie-in-bewegung.at](http://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 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 reiningen, 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 tief liegende 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. 05.07.19, 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