



## 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<br>bis<br>12:15 | <b>Qigong &amp; Meditation</b><br>8 Einheiten / 08.07. - 26.08.19<br>Energieausgleich: € 115,- |          |  |            |
| 17:30<br>bis<br>18:30 | <b>ZEN Yoga &amp; Mehr</b><br>8 Einheiten / 08.07. - 26.08.19<br>Energieausgleich: € 95,-      |          | 17:15<br>bis<br>18:30<br><b>BaHeFa* - Mix</b><br><b>Taiji - Kung Fu - Qigong</b><br>8 Einheiten / 10.07. - 28.08.19<br>Energieausgleich: € 115,- |            |
| 18:45<br>bis<br>20:00 | <b>Yoga Mix</b><br>8 Einheiten / 08.07. - 26.08.19<br>Energieausgleich: € 115,-                |          | 18:45<br>bis<br>20:00<br><b>Yoga Mix</b><br>8 Einheiten / 10.07. - 28.08.19<br>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 der 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.