



KURSPLAN vom 16.09.19 - 16.02.20

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 Gruppen auch eigene Termine vereinbart werden. Preis auf Anfrage</p>						<p>NEU: Entspannt in den Tag</p>	
						<p>08:45 bis 09:30 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 90,-</p>	
<p>PERSONAL-Trainings auf Anfrage</p>				<p>Atme Dich Gesund</p>		<p>Qigong</p>	
				<p>09:45 bis 10:20 10 Einheiten: 18.09.19 - 20.11.19 Energieausgleich: € 70,-</p>		<p>09:40 bis 10:55 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>	
				<p>10 Einheiten: 27.11.19 - 12.02.20 Energieausgleich: € 70,-</p>		<p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	
<p>Yoga für Alle</p>		<p>ZEN Yoga & Mehr</p>				<p>Yoga für den Rücken</p>	
<p>17:15 bis 18:30 10 Einheiten: 16.09.19 - 18.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>17:30 bis 18:30 10 Einheiten: 17.09.19 - 19.11.19 Energieausgleich: € 120,-</p>				<p>18:00 bis 19:15 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>	
<p>9 Einheiten: 25.11.19 - 10.02.20 Energieausgleich: € 135,-</p>		<p>10 Einheiten: 26.11.19 - 11.02.20 Energieausgleich: € 120,-</p>				<p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	
<p>Yoga Mix (auch für Einsteiger)</p>		<p>Qigong</p>		<p>Yoga Mix</p>		<p>Yoga für alle Sinne</p>	
<p>18:45 bis 20:00 10 Einheiten: 16.09.19 - 18.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>18:40 bis 19:55 10 Einheiten: 17.09.19 - 19.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>18:45 bis 20:00 10 Einheiten: 18.09.19 - 20.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>19:30 bis 20:45 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p>	
<p>9 Einheiten: 25.11.19 - 10.02.20 Energieausgleich: € 135,-</p>		<p>10 Einheiten: 26.11.19 - 11.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>10 Einheiten: 27.11.19 - 12.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	

KURSBESCHREIBUNGEN		WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN	
WORKSHOP'S	Atmung & Entspannung	Lerne deinen Atem und unterschiedliche Techniken zur Beruhigung, Fokussierung und Entspannung kennen.	HERBST - WINTER 2019 / 2020
	Bewegungsmeditation	Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, emotionalen und psychischen "Müll" aus deinem Energiesystem hinauszukatapultieren - befreit und beruhigt den Geist.	OKTOBER 2019
	Gehen im wissenden Feld, GEHEN-Abend	Mit der Methode des Gehens können belastende Zustände besser verstanden, Zusammenhänge und Verhaltensmuster erkannt, Handlungsoptionen und Lösungswege gefunden werden. Bringt Bewegung und Veränderung ins Leben.	Fr. 04.10.19, 18:45-20:00 € 25,- Bewegungsmeditation
	Kundalini Yoga	Eine besondere Yogapraxis, bei der es um die Aktivierung und Kultivierung der Kundalini (= deiner Lebensenergie / deines schöpferischen Potentials) geht. Wirklich genial!	Fr. 18.10.19, 18:30-20:30 € 50,- "Atmung & Entspannung"
	Meditation & Entspannung	Ein interessanter Mix an Entspannungs- und Meditations-Übungen. Regelmäßig praktiziert ermöglichen sie eine tägliche Auszeit vom "Alltag". Bringen Ruhe & Gelassenheit.	NOVEMBER 2019
KURSE	Atme dich Gesund, Entspannt in den Tag	Verschiedene Atem- und Meditationstechniken helfen den Körper und Geist zu beruhigen. Lindert Atem- und Blutdruckbeschwerden. Bringt Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.	NEU: Fr. 08.11.19, 18:45-20:00 € 25,- Meditation & Entspannung
	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, die Selbstheilungskräfte aktiviert. Beruhigt und zentriert.	Sa. 09.11.19, 10:00-13:30 € 85,- Kundalini Yoga <i>Eine Reise durch die Chakren - Teil 1 // für Alle geeignet</i>
	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 eine wesentliche Rolle... wirkt belebend, bewegend, kräftigend, aufrichtend und ausgleichend .	Fr. 29.11.19, 18:30-20:30 € 50,- GEHEN-Abend <u>Thema: "Meine aktuelle Lebensfrage" -> wo führt sie mich hin?</u>
	Yoga für alle Sinne	Yoga-Asanas, Atemübungen, Bewegungen aus Qigong, Taiji, Pilates fließen in diese Stunde ein. Bringt Flexibilität, Kraft und Stabilität für Körper und Geist. Regt die Energie in den Meridianen an. Ein perfekter Ausgleich zum (Büro-) Alltag.	DEZEMBER 2019
	Yoga für den Rücken	Spezielle Übungen und Übungsabfolgen, die zu einer besseren Körperhaltung und Aufrichtung verhelfen und damit Rückenproblemen vorbeugen bzw. diese minimieren ... Ziel: Verbesserung des Körperbewusstseins, Aufbau der Kraft aus der Körpermitte (tief liegende Muskulatur)	Fr. 06.12.19, 18:45-20:00 € 25,- Bewegungsmeditation
	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)Du fühlst dich ausgeglichen und zentriert. ... Kommst ganz im HIER UND JETZT an!	Sa 21.12.19, 18:00-19:30 € 25,- "108 Sonnengrüße" <i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - das Thema: wird bekannt gegeben</i>
			JÄNNER 2020
		NEU: Fr. 10.01.20, 18:45-20:00 € 25,- Meditation & Entspannung	
		Sa. 18.01.20, 10:00-12:00 € 50,- "Fit für Golf" <i>Stabilität , Fokussierung , innere Ruhe - "schöpf dein Potential voll aus"</i> <i>Bewegungs- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golf</i>	
		Fr. 24.01.20, 18:30-20:30 € 50,- GEHEN-Abend: "Mein Jahr 2020" <i>Begegne deinem Jahr 2020. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen. Wohin möchte es dich führen? Welche Chancen bietet es?</i>	
		FEBRUAR 2020	
		Sa. 08.02.20, 10:00-13:30 € 85,- Kundalini Yoga <i>Eine Reise durch die Chakren - Teil 2 // für Alle geeignet</i>	
		Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mai: info@energie-in-bewegung.at oder Telefon: 0650 / 580 10 60	