



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>Zusatz-Angebote: Bei Interesse, können für Gruppen auch eigene Kurs- und WorkshopTermine vereinbart werden. Preise 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>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 90,-</p>	
						<p>Atme Dich Gesund</p> <p>09:45 bis 10:20 10 Einheiten: 18.09.19 - 20.11.19 Energieausgleich: € 70,-</p> <p>10 Einheiten: 27.11.19 - 12.02.20 Energieausgleich: € 70,-</p>	
<p>PERSONAL-Trainings auf Anfrage</p>						<p>Yoga für den Rücken</p> <p>18:00 bis 19:15 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	
						<p>Yoga für Alle</p> <p>17:15 bis 18:30 10 Einheiten: 16.09.19 - 18.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <p>9 Einheiten: 25.11.19 - 10.02.20 Energieausgleich: € 135,-</p>	
<p>Yoga Mix (auch für Einsteiger)</p> <p>18:45 bis 20:00 10 Einheiten: 16.09.19 - 18.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <p>9 Einheiten: 25.11.19 - 10.02.20 Energieausgleich: € 135,-</p>		<p>Qigong</p> <p>18:40 bis 19:55 10 Einheiten: 17.09.19 - 19.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <p>10 Einheiten: 26.11.19 - 11.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>Yoga Mix</p> <p>18:45 bis 20:00 10 Einheiten: 18.09.19 - 20.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <p>10 Einheiten: 27.11.19 - 12.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>Yoga für alle Sinne</p> <p>19:30 bis 20:45 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	

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

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 Meditationsübungen . 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 <i>Thema: "Meine aktuelle Lebensfrage" -> wo führt sie mich hin?</i>
	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 (tiefliegende Muskulatur)	Fr. 06.12.19, 18:45-20:00 € 25,- Bewegungsmeditation Sa 21.12.19, 18:00-19:30 € 25,- "108 Sonnengrüße" <i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - das Thema: wird bekannt gegeben</i>
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!	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" 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 Mail: info@energie-in-bewegung.at oder Telefon: 0650 / 580 10 60	



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