

HERBST-WINTER 2019/2020

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

OKTOBER

- Fr. 04.10.19 „**Bewegungsmeditation**“, 18⁴⁵-20⁰⁰, Energieausgleich: **€ 25,-**
... verschiedenste Techniken ermöglichen es, emotionalen und psychischen „Müll“ aus unserem Energiesystem hinauszukatapultieren – befreit und beruhigt den Geist!
- Fr. 18.10.19 „**Atmung & Entspannung**“, 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
... lernen deinen Atem und unterschiedliche Techniken kennen um ruhig, gelassen, fokussiert und konzentriert zu sein. Bringt die Gesundheit und Vitalität zurück.

NOVEMBER

- Fr. 08.11.19 „**Meditation & Entspannung**“, 18⁴⁵-20⁰⁰, Energieausgleich: **€ 25,-**
... ein interessanter Mix aus Entspannungs- und Meditationsübungen
- Sa. 09.11.19 „**KUNDALINI-Yoga**“, 10⁰⁰-13³⁰, Energieausgleich: **€ 85,-**
Eine Reise durch die Chakren (Teil 1) – zur Aktivierung deiner Lebensenergie.
- Fr. 29.11.19 „**Meine aktuelle Lebensfrage?**“ - 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
... Wo führt sie mich hin? - nach der Methode des „Gehen im wissenden Feld“

DEZEMBER

- Fr. 06.12.19 „**Bewegungsmeditation**“, 18⁴⁵-20⁰⁰, Energieausgleich: **€ 25,-**
- So. 21.12.19 „**108 Sonnengrüße**“, 18⁰⁰-19³⁰, Energieausgleich: **€ 25,-**
... Bewegungsmeditation zur Sonnenwende – das Thema wird noch bekanntgegeben

JÄNNER

- Fr. 10.01.20 „**Meditation & Entspannung**“, 18⁴⁵-20⁰⁰, Energieausgleich: **€ 25,-**
- Sa. 18.01.20 „**Fit für Golf**“, 10⁰⁰-12⁰⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
... Stabilität, Fokussierung, innere Ruhe – „schöpf dein Potential voll aus“
Bewegungs- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golfsport.
- Fr. 24.01.20 Gehen-Abend „**Mein Jahr 2020**“ - 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
... Begegne deinem Jahr 2020. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen.
Wohin möchte es dich führen? Welche Chancen bietet es dir?

FEBRUAR

- Sa. 08.02.20 „**KUNDALINI-Yoga**“, 10⁰⁰-13³⁰, Energieausgleich: **€ 85,-**
Eine Reise durch die Chakren (Teil 2) – zur Aktivierung deiner Lebensenergie.

Anmeldung & Infos: telefonisch: 0650 / 580 10 60 (DI Doris Speigner), per Mail: info@energie-in-bewegung.at
Veranstaltungsort: „Energie-in-Bewegung“ Praxis im WTV (altes Gebäude / EG), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels