



HERBST - WINTER: 20.09.21 - 18.02.22

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

Privat-Gruppen:

Bei Interesse, können für **Gruppen** auch **eigene Kurs- und Workshop-Termine** vereinbart werden.

Spezial-Kurse & Workshops

- * YIN Yoga
- * Power-Yoga
- * Chakren-Yoga
- * Guten Morgen Yoga
- * Entspannungstechniken
- * (Bewegungs-) Mediationen
- * Gehen im wissenden Feld
- * Medizinrad-Arbeit

PERSONAL-Trainings

Details, Termine und Preise auf Anfrage -> Telefon: 0650 / 580 10 60

Je nach Bedarf und abhängig von den gesetzlichen Vorgaben, können die Kurse ONLINE bzw. HYBRID abgehalten werden.

MITTWOCH

DONNERSTAG

	Atmung & Meditation		Qigong
09:45 bis 10:30	22.09.21 - 24.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 100,-	09:00 bis 10:15	23.09.21 - 25.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-
	01.12.21 - 16.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 90,-		02.12.21 - 17.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-

MONTAG

DIENSTAG

17:15 bis 18:30	Yoga & Pilates 20.09.21 - 29.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-	17:30 bis 18:30	ZEN Yoga & Mehr 11.01.22 - 15.02.22 (6 Einheiten) Energieausgleich: € 80,-		18:00 bis 19:15	Yoga für den Rücken 23.09.21 - 25.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-	
	06.12.21 - 14.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-					02.12.21 - 17.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-	
18:45 bis 20:00	Yoga Mix (auch für Einsteiger) 20.09.21 - 29.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-	18:45 bis 19:55	Qigong 21.09.21 - 30.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-	18:45 bis 20:00	Yoga Mix (auch für Einsteiger) 22.09.21 - 24.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-	19:30 bis 20:45	Yoga & Pilates 23.09.21 - 25.11.21 (10 Einheiten) Energieausgleich: € 160,-
	06.12.21 - 14.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-		07.12.21 - 15.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-		01.12.21 - 16.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-		02.12.21 - 17.02.22 (9 Einheiten) Energieausgleich: € 144,-

<h2 style="text-align: center;">BESCHREIBUNGEN</h2>		<h2 style="text-align: center;">WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN</h2> <h3 style="text-align: center;">HERBST - WINTER 2021 / 2022</h3>	
WORKSHOP'S	(Bewegungs-) Meditation	Verschiedenste Meditationstechniken helfen unser Energiesystem zu reinigen und uns in unsere Mitte zu bringen - befreit und beruhigt Körper, Geist & Seele.	SEPTEMBER 2021 Mi. 22.09.21, Beginn 20:30 <small>Spende</small> HERZ - Meditation <i>eine Meditation, die uns in unsere HERZEN und die Liebe zurückbringt und diese auch im Außen wieder manifestiert - > HYBRID geplant</i>
	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.	
	Kundalini Yoga	lerne deine Kundalini (=Lebensenergie / Lebensfreude) kennen und in Schwung zu bringen. Genieße den ganz besonderen Effekt für Körper, Geist und Seele.	
	Power-Yoga Flow	ein Yoga-Special , indem uns der Yoga in unsere Kraft und Beweglichkeit führen - wodurch wir in einen ganz besonderen Zustand: einen FLOW gelangen. Genieß den Fluss der Bewegungen - genieß den Fluss deiner (Lebens-) Energie	
KURSE	Atmung & Meditation	Verschiedene Atem- und Meditationstechniken um Körper und Geist zu beruhigen. Hilft bei Atem- und Blutdruckbeschwerden. Wirkt positiv auf die Psyche. Nutzen: mehr Wohlfühl, Aufrichtung und Gelassenheit	OKTOBER 2021 Sa. 02.10.21, 09:30-17:00 € 135,- "Dein aktuelles Thema", GEHEN-Tag // Was beschäftigt dich gerade am meisten-Was kannst du tun? Fr. 15.10.21, 18:45-20:00 € 25,- (Bewegungs-) Meditation
	Guten Morgen Yoga	Ein bunter Mix aus Bewegung, Atmung und allem was Körper, Geist und Seele stärkt und uns ruhig in den Tag starten lässt.	
	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.	
	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.	
	Yoga & Pilates	Yoga-Asanas in Verbindung mit Übungen aus dem Pilates. Stärkt unsere Mitte (Power-Haus), bringt Flexibilität, Kraft und Stabilität . Der perfekte Mix für Körper & Geist	NOVEMBER 2021 Fr. 05.11.21, 18:45-20:15 € 35,- POWER-Yoga-Flow Fr. 12.11.21, 18:45-20:00 € 25,- (Bewegungs-) Meditation DEZEMBER 2021 Fr. 03.12.21, 18:45-20:15 € 35,- KUNDALINI Yoga Masterclass Fr. 17.12.21, 18:45-20:00 € 25,- (Bewegungs-) Meditation So 19.12.21, 18:00-19:30 € 30,- "108 Sonnengrüße" <i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - das Thema wird bekannt gegeben</i>
	Yoga für den Rücken	Spezielle Übungen, die zu einer besseren Körperhaltung und Aufrichtung verhelfen. Stärkt die tiefliegende Muskulatur Ziel: Verbesserung des Körperbewusstseins, Aufbau der Kraft aus der Körpermitte, Vermeidung von Rückenthemen	
	ZEN Yoga & Mehr ("ZEN" = "die geistige Ausrichtung auf das Hier & Jetzt")	Ein ganzheitliche Training mit ZEN-Meditation, Atem- und Körperübungen. Ergibt einen harmonischer FLOW von Yoga-Positionen und Zen-Gymnastik Ziel: Ankommen im HIER UND JETZT!	
<i>Die Kurse und Workshops sind für ALLE geeignet</i>		FEBRUAR 2022 Fr. 11.02.22, 18:45-20:00 € 25,- (Bewegungs-) Meditation	
		Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mail: info@energie-in-bewegung.at oder Telefon: 0650 / 580 10 60	
		<i>Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten</i>	