



## KURSE - HERBST / WINTER 2025/26

gültig vom 15. September 2025 bis 13. Februar 2026

Energie-In-Bewegung Volksgartenstraße 17, 4600 Wels  
 info@energie-in-bewegung.at // Tel: 0650 580 10 60 (Doris Speigner)

MONTAG		DIENSTAG	
11:20 bis 12:00	<b>ATEM-Arbeit (Breathwork)</b> > 15.09. - 24.11.25 (10x) ... € 100,- > 01.12. - 09.02.26 (8x) ... € 80,-	17:15 bis 18:30	<b>YIN Yoga &amp; Atmung</b> > 16.09. - 25.11.25 (10x) ... € 180,- > 02.12. - 10.02.26 (8x) ... € 144,-
17:15 bis 18:30	<b>Yoga Mix</b> > 15.09. - 24.11.25 (10x) ... € 180,- > 01.12. - 09.02.26 (8x) ... € 144,-	18:45 bis 19:55	<b>Qigong</b> > 16.09. - 25.11.25 (10x) ... € 180,- > 02.12. - 10.02.26 (8x) ... € 144,-

MITTWOCH		DONNERSTAG	
18:35 bis 19:50	<b>Yoga für den Rücken</b> > 17.09. - 26.11.25 (10x) ... € 180,- > 03.12. - 11.02.26 (9x) ... € 162,-	18:45 bis 20:00	<b>Yoga &amp; Pilates</b> > 18.09. - 27.11.25 (10x) ... € 180,- > 04.12. - 11.02.26 (9x) ... € 162,-

Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten

- > Die Kurse sind für ALLE LEVELS geeignet
- > Kursort: Energie in Bewegung Praxis (Nähe WELIOS), Volksgartenstraße 17, 4600 Wels
- > KEINE Kurse: **27.10.-02.11.25 & 23.12.25-06.01.26** // sowie an gesetzlichen Feiertagen
- > verbindliche Anmeldung: info@energie-in-bewegung.at // die Kurse finden ab 4 TN statt

**ZUSATZANGEBOT:** > Personaltraining > eigene Gruppen- / Firmenkurse und Workshops



# WORKSHOPS

Veranstaltungsort: ENERGIE IN BEWEGUNG  
VOLKSGARTENSTRASSE 17, 4600 WELS

## HERBST / WINTER 2025/2026

### OKTOBER

- Fr. 03.10.25 „**RICHTIG ATMEN & MEHR**“, 18<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 70,-**  
*Lerne die KRAFT & WIRKUNG bewusster ATMUNG kennen – einfache Techniken, die Geist und Seele harmonisieren, Stress reduzieren, dir neue Energie schenken und so dein GESUNDHEIT unterstützen – inkl. Skript*
- Fr. 17.10.25 „**TOXISCHE ENERGIEN LÖSEN**“, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 40,-**  
*Negative Verstrickungen & Anhaftungen werden AKTIV gelöst und transformiert – So er-schaffst DU RAUM & LEICHTIGKEIT für das NEUE in deinem Leben*

### NOVEMBER

- Fr. 07.11.25 „**BEWEGUNGS - MEDITATION**“, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 40,-**  
*-> mit VERGEBUNGS- & DANKBARKEITS- Ritual*  
*mehr Bewusstheit durch die Reinigung deines Energiefeldes, Loslassen & Vergeben*
- Sa. 08.11.25 „**DIE KRAFT DER WORTE & GEDANKEN**“, 9<sup>00</sup>-11<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 70,-**  
*POSITIV FORMULIEREN UND BEWUSSTES MANIFESTIEREN IM ALLTAG*  
*Wie Worte und Gedanken unseren Alltag beeinflussen! – THEORIE & PRAXIS*
- Fr. 21.11.25 „**TOXISCHE ENERGIEN LÖSEN**“, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 40,-**
- Sa. 22.11.25 „**RICHTIG ATMEN & MEHR**“, 09<sup>00</sup>-11<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 70,-**
- Sa. 28.11.25 „**YIN-YOGA & MEDITATION**“, 09<sup>00</sup>-11<sup>00</sup>, Energieausgleich: **€ 50,-**  
*Dehnen, Entspannen, Entschleunigen, Stille – eine WUNDER.volle (Aus-)Zeit für DICH*

### DEZEMBER

- Fr. 19.12.25 „**BEWEGUNGS-MEDITATION**“, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 40,-**
- So. 21.12.25 „**108 SONNENGRÜBE**“, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 30,-**

### JÄNNER

- Fr. 16.01.26 „**CHAKRA'S IM FLOW**“ – Yoga & mehr, 18<sup>30</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 50,-**  
*Aktiviere deine Chakren-Energie – für mehr Lebenskraft (Chi) & Ausgeglichenheit*
- Fr. 30.01.26 „**ATEM-TECHNIKEN VERTIEFEN**“, 19<sup>00</sup>-20<sup>30</sup>, Energieausgleich: **€ 40,-**  
*Vertiefende Praxis zu den in den Workshops erlernten Atemübungen + Raum für NEUES*

*Informationen & Details auf Anfrage // Terminänderungen & Druckfehler vorbehalten // max. 8 Personen*

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