



WORKSHOPS

Veranstaltungsort: **ENERGIE IN BEWEGUNG**
VOLKSGARTENSTRASSE 17, 4600 WELS

HERBST/WINTER 2025/2026

OKTOBER

- Fr. 03.10.25** „**RICHTIG ATMEN & MEHR**“, 18⁰⁰-20³⁰, 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**“, 19⁰⁰-20³⁰, 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**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
-> mit VERGEBUNGS- & DANKBARKEITS- Ritual
mehr Bewusstheit durch die Reinigung deines Energiefeldes, Loslassen & Vergeben
- Sa. 08.11.25** „**DIE KRAFT DER WORTE & GEDANKEN**“, 9⁰⁰-11³⁰, 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**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
- Sa. 22.11.25** „**RICHTIG ATMEN & MEHR**“, 09⁰⁰-11³⁰, Energieausgleich: **€ 70,-**
- Sa. 28.11.25** „**YIN-YOGA & MEDITATION**“, 09⁰⁰-11⁰⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Dehnen, Entspannen, Entschleunigen, Stille – eine WUNDER.volle (Aus-)Zeit für DICH

DEZEMBER

- Fr. 19.12.25** „**BEWEGUNGS-MEDITATION**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
- So. 21.12.25** „**108 SONNENGRÜßE**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 30,-**

JÄNNER

- Fr. 16.01.26** „**CHAKRA'S IM FLOW**“ – Yoga & mehr, 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Aktiviere deine Chakren-Energie – für mehr Lebenskraft (Chi) & Ausgeglichenheit
- Fr. 30.01.26** „**ATEM-TECHNIKEN VERTIEFEN**“, 19⁰⁰-20³⁰, 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**
Veranstaltungsort: „Energie-in-Bewegung“ Praxis im WTV (altes Gebäude / EG), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels