



# KURSPLAN - F R Ü H J A H R 2020

Kursort: "Energie-In-Bewegung" Praxis (im Welser Turnverein),  
Volksgartenstr. 17, 4600 Wels (Erdgeschoß links - altes Gebäude)

Anmeldung: per Telefon: **0650 / 580 10 60** (Doris Speigner)  
oder e-Mail: [info@energie-in-bewegung.at](mailto:info@energie-in-bewegung.at)

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
<p><b><u>Zusatz-Angebote:</u></b></p> <p>Bei Interesse, können für <b>Gruppen</b> auch <b>eigene Kurs- und WorkshopTermine</b> vereinbart werden.</p> <p>Preise auf Anfrage</p>						<p><b>Entspannt in den Tag</b></p> <p><b>08:45 bis 09:30</b> 14 Einheiten: 27.02.- 18.06.20 Energieausgleich: <b>€ 126,- oder</b></p> <p>17 Einheiten: 28.02.- 09.07.20 Energieausgleich: <b>€ 153,-</b></p>	
						<p><b>Atme Dich Gesund</b></p> <p><b>09:45 bis 10:20</b> 10 Einheiten: 26.02. - 06.05.20 Energieausgleich: <b>€ 70,-</b></p> <p>9 Einheiten: 13.05. - 08.07.20 Energieausgleich: <b>€ 63,-</b></p>	
<p><b>PERSONAL-Trainings</b> auf Anfrage</p>						<p><b>Yoga für den Rücken</b></p> <p><b>18:00 bis 19:15</b> 14 Einheiten: 27.02.- 18.06.20 Energieausgleich: <b>€ 210,- oder</b></p> <p>17 Einheiten: 28.02.- 09.07.20 Energieausgleich: <b>€ 255,-</b></p>	
						<p><b>Yoga für Alle</b></p> <p><b>17:15 bis 18:30</b> 14 Einheiten: 24.02. - 15.06.20 Energieausgleich: <b>€ 210,- oder</b></p> <p>17 Einheiten: 24.02. - 06.07.20 Energieausgleich: <b>€ 255,-</b></p>	
<p><b>Yoga Mix</b> (auch für Einsteiger)</p> <p><b>18:45 bis 20:00</b> 14 Einheiten: 24.02. - 15.06.20 Energieausgleich: <b>€ 210,- oder</b></p> <p>17 Einheiten: 24.02. - 06.07.20 Energieausgleich: <b>€ 255,-</b></p>		<p><b>Qigong</b></p> <p><b>18:40 bis 19:55</b> 16 Einheiten: 25.02. - 16.06.20 Energieausgleich: <b>€ 240,- oder</b></p> <p>19 Einheiten: 25.02. - 07.07.20 Energieausgleich: <b>€ 285,-</b></p>		<p><b>Yoga Mix</b></p> <p><b>18:45 bis 20:00</b> 16 Einheiten: 26.02. - 17.06.20 Energieausgleich: <b>€ 240,- oder</b></p> <p>19 Einheiten: 26.02. - 08.07.20 Energieausgleich: <b>€ 285,-</b></p>		<p><b>Yoga für alle Sinne</b></p> <p><b>19:30 bis 20:45</b> 14 Einheiten: 27.02.- 18.06.20 Energieausgleich: <b>€ 210,- oder</b></p> <p>17 Einheiten: 28.02.- 09.07.20 Energieausgleich: <b>€ 255,-</b></p>	

BESCHREIBUNGEN		WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN	
WORKSHOP'S	<b>Bewegungsmeditation</b>	Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, emotionalen und psychischen "Müll" aus deinem Energiesystem hinauszukatapultieren - <b>Befreit Geist und SEELE.</b>	<b>NEU: "SEELENANBINDUNG"</b> 1.Teil: <b>21. und 22.02.2020</b>
	<b>Gehen im wissenden Feld, GEHEN-Abend</b>	Mit der Methode des Gehens können belastende Zustände besser verstanden, Zusammenhänge und Verhaltensmuster erkannt, Handlungsoptionen und Lösungswege gefunden werden. <b>Bringt Bewegung und Veränderung ins Leben.</b>	Details auf Anfrage 2.Teil: <b>03. und 04.04.2020</b>
	<b>Meditation &amp; Qigong</b>	Ein interessanter Mix an Entspannungs-, Meditations- und Qigong-Übungen. Regelmäßig praktiziert ermöglichen sie eine tägliche Auszeit vom "Alltag" - <b>Bringt Ruhe &amp; Gelassenheit.</b>	3.Teil: <b>Termin folgt</b>
	<b>Power - Yoga - Flow</b>	eine dynamische Abfolge von Hatha Yoga Übungen, die sowohl Kraft als auch Beweglichkeit fördern und fördern. Bringen Körper, Geist und Seele in einen wundervollen Fluss	<b>Fr. 31.01.20, 18:00-&gt;open end</b> <b>Infoabend</b> (unverbindlich)
	<b>BaHeFa* Taiji Quan</b>	eine innere (weiche) <b>Kampfkunst</b> zur Erholung, Entspannung & Regulierung der Energie des Körpers. Spezielle Übungen und Bewegungsideen unterstützen die Gesundheit.	<i>Wer oder was ist die Seele? Wie sind wir verbunden? Was fehlt ihr? - Theorie, Meditationen &amp; praktische Übungen helfen dir bei der (erneuten) Anbindung.</i>
KURSE	<b>Atme dich Gesund, Entspannt in den Tag</b>	Verschiedene Atem-, Meditations- & Körperübungen helfen Körper und Geist zu beruhigen. Lindert Atem- und Blutdruckbeschwerden. Bringt Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, Stabilität, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.	<b>M Ä R Z 2020</b>
	<b>Qigong</b> (= 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. <b>Beruhigt und zentriert.</b>	<b>Fr. 06.03.20, 18:45-20:00 € 25,-</b> <b>Bewegungsmeditation</b>
	<b>Yoga für Alle, Yoga Mix (auch für Einsteiger)</b>	Lerne verschiedene Techniken und Ansätze des Yoga und der Yoga- (= Lebens-) Philosophie kennen. Der Atem spielt dabei eine wesentliche Rolle....wirkt <b>belebend, bewegend, kräftigend, aufrichtend und ausgleichend.</b>	<b>Fr. 27.03.20, 18:30-20:30 € 50,-</b> <b>"Gehen Abend - Lebendigkeit"</b>
	<b>Yoga für alle Sinne</b>	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. <b>Ein perfekter Ausgleich</b> zum (Büro-) Alltag.	<i>Was macht Dich lebendig? Spür die <b>Lebendigkeit und Leichtigkeit</b> in Deinem Leben indem Du sie (im wissenden Feld) "gehst".</i>
	<b>Yoga für den Rücken</b>	Spezielle Übungen und Übungsabfolgen, die zu einer besseren Körperhaltung und Aufrichtung verhelfen und damit Rückenproblemen vorbeugen bzw. diese minimieren ... <b>Ziel:</b> Verbesserung des Körperbewusstseins, Aufbau der <b>Kraft aus der Körpermitte</b> (tief liegende Muskulatur)	<b>NEU: Sa. 28.03.20, 10:00-12:00 € 50,-</b> <b>BaHeFa* Taiji Quan</b>
<b>ZEN Yoga &amp; Mehr</b> ("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 ( <b>FLOW</b> ) ....Du fühlst dich ausgeglichen und zentriert. ... Kommst ganz im <b>HIER UND JETZT</b> an!	<i>Taiji lehrt uns unter Druck entspannt und stabil bleiben zu können</i>	<b>A P R I L 2020</b>
			<b>NEU: Fr. 24.04.20, 18:30-20:00 € 30,-</b> <b>Power-Yoga-Flow</b>
			<i>ein Yoga-Special indem uns Kraft &amp; Beweglichkeit in einen Fluss (Flow) bringen</i>
			<b>M A I 2020</b>
			<b>Fr. 08.05.20, 18:45-20:00 € 25,-</b> <b>Bewegungsmeditation</b>
			<b>NEU: Fr. 15.05.20, 18:45-20:00 € 25,-</b> <b>Meditation &amp; Qigong</b>
			<b>J U N I 2020</b>
			<b>Fr. 05.06.20, 18:45-20:00 € 25,-</b> <b>Bewegungsmeditation</b>
			<b>So. 21.06.20, 18:00-19:30 € 25,-</b> <b>"108 Sonnengrüße"</b>
			<i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - das Thema: wird bekannt gegeben</i>
			<b>J U L I 2020</b>
			<b>Fr. 03.07.20, 18:45-20:00 € 25,-</b> <b>Bewegungsmeditation</b>
			Limitierte Teilnehmerzahlen // <b>verbindliche Anmeldung BITTE</b> per <b>Mail: <a href="mailto:info@energie-in-bewegung.at">info@energie-in-bewegung.at</a></b> <b>oder</b> <b>Telefon: 0650 / 580 10 60</b>
<i>* BaHeFa nach Dr. Christopher Po Minar (Anshen Zentrum, Wien)</i>		Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten	