



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**

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

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



KURSPLAN vom 16.09.19 - 16.02.20

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

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
<p><u>Zusatz-Angebote:</u> Bei Interesse, können für Gruppen auch eigene Kurs- und WorkshopTermine vereinbart werden. Preise auf Anfrage</p> <p>PERSONAL-Trainings auf Anfrage</p>						<p>NEU: Entspannt in den Tag</p> <p>08:45 bis 09:30 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 90,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 90,-</p>	
				<p>09:45 bis 10:20 Atme Dich Gesund 10 Einheiten: 18.09.19 - 20.11.19 Energieausgleich: € 70,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 27.11.19 - 12.02.20 Energieausgleich: € 70,-</p>		<p>09:40 bis 10:55 Qigong 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	
<p>17:15 bis 18:30 Yoga für Alle 10 Einheiten: 16.09.19 - 18.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>9 Einheiten: 25.11.19 - 10.02.20 Energieausgleich: € 135,-</p>		<p>17:30 bis 18:30 ZEN Yoga & Mehr 10 Einheiten: 17.09.19 - 19.11.19 Energieausgleich: € 120,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 26.11.19 - 11.02.20 Energieausgleich: € 120,-</p>				<p>18:00 bis 19:15 Yoga für den Rücken 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	
<p>18:45 bis 20:00 Yoga Mix (auch für Einsteiger) 10 Einheiten: 16.09.19 - 18.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>9 Einheiten: 25.11.19 - 10.02.20 Energieausgleich: € 135,-</p>		<p>18:40 bis 19:55 Qigong 10 Einheiten: 17.09.19 - 19.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 26.11.19 - 11.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>18:45 bis 20:00 Yoga Mix 10 Einheiten: 18.09.19 - 20.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 27.11.19 - 12.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>		<p>19:30 bis 20:45 Yoga für alle Sinne 10 Einheiten: 19.09.19 - 21.11.19 Energieausgleich: € 150,-</p> <hr/> <p>10 Einheiten: 28.11.19 - 13.02.20 Energieausgleich: € 150,-</p>	

Die Kurse und Workshops sind für ALLE geeignet -> maximal 10 Teilnehmer // Infos auch unter: www.energie-in-bewegung.at // Druckfehler vorbehalten

BESCHREIBUNGEN		WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN	
WORKSHOP'S	Atmung & Entspannung	Lerne deinen Atem und unterschiedliche Techniken zur Beruhigung, Fokussierung und Entspannung kennen.	HERBST - WINTER 2019 / 2020
	Bewegungsmeditation	Verschiedenste Meditationstechniken ermöglichen es dir, emotionalen und psychischen "Müll" aus deinem Energiesystem hinauszukatapultieren - befreit und beruhigt den Geist.	OKTOBER 2019
	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.	Fr. 04.10.19, 18:45-20:00 € 25,- Bewegungsmeditation
	Kundalini Yoga	Eine besondere Yogapraxis, bei der es um die Aktivierung und Kultivierung der Kundalini (= deiner Lebensenergie / deines schöpferischen Potentials) geht. Wirklich genial!	Fr. 18.10.19, 18:30-20:30 € 50,- "Atmung & Entspannung"
	Meditation & Entspannung	Ein interessanter Mix an Entspannungs- und Meditations-Übungen. Regelmäßig praktiziert ermöglichen sie eine tägliche Auszeit vom "Alltag". Bringen Ruhe & Gelassenheit .	NOVEMBER 2019
KURSE	Atme dich Gesund, Entspannt in den Tag	Verschiedene Atem- und Meditationstechniken helfen den Körper und Geist zu beruhigen. Lindert Atem- und Blutdruckbeschwerden. Bringt Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.	NEU: Fr. 08.11.19, 18:45-20:00 € 25,- Meditation & Entspannung
	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.	Sa. 09.11.19, 10:00-13:30 € 85,- Kundalini Yoga <i>Eine Reise durch die Chakren - Teil 1 // für Alle geeignet</i>
	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.	Fr. 29.11.19, 18:30-20:30 € 50,- GEHEN-Abend <i>Thema: "Meine aktuelle Lebensfrage" -> wo führt sie mich hin?</i>
	Yoga für alle Sinne	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. Ein perfekter Ausgleich zum (Büro-) Alltag.	DEZEMBER 2019
	Yoga für den Rücken	Spezielle Übungen und Übungsabfolgen, die zu einer besseren Körperhaltung und Aufrichtung verhelfen und damit Rückenproblemen vorbeugen bzw. diese minimieren ... Ziel: Verbesserung des Körperbewusstseins, Aufbau der Kraft aus der Körpermitte (tief liegende Muskulatur)	Fr. 06.12.19, 18:45-20:00 € 25,- Bewegungsmeditation
	ZEN Yoga & Mehr ("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 (FLOW)Du fühlst dich ausgeglichen und zentriert. ... Kommst ganz im HIER UND JETZT an!	Sa 21.12.19, 18:00-19:30 € 25,- "108 Sonnengrüße" <i>Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - das Thema: wird bekannt gegeben</i>
			JÄNNER 2020
			NEU: Fr. 10.01.20, 18:45-20:00 € 25,- Meditation & Entspannung
		Sa. 18.01.20, 10:00-12:00 € 50,- "Fit für Golf" <i>Stabilität, Fokussierung, innere Ruhe - "schöpf dein Potential voll aus"</i> <i>Bewegungs- und Atemübungen, abgestimmt auf die Anforderungen im Golf</i>	
		Fr. 24.01.20, 18:30-20:30 € 50,- GEHEN-Abend: "Mein Jahr 2020" <i>Begegne deinem Jahr 2020. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen. Wohin möchte es dich führen? Welche Chancen bietet es?</i>	
		TERMINKORREKTUR	
		Sa. 25.01.20, 10:00-13:30 € 85,- Kundalini Yoga <i>Eine Reise durch die Chakren - Teil 2 // für Alle geeignet</i>	
		Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mail: info@energie-in-bewegung.at oder Telefon: 0650 / 580 10 60	