



SOMMER 2020 // Kursplan & Workshops

Kursort: Energie-In-Bewegung Raum im WTV,
Erdgeschoß (altes Gebäude), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels

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

MONTAG		MITTWOCH		ZUSATZ - Angebote
09:45 bis 11:00	Yoga für Alle 9 Einheiten / 13.07. - 07.09.20 Energieausgleich: € 135,-	09:45 bis 11:00	Qigong-Atmung-Meditation 9 Einheiten / 15.07. - 09.09.20 Energieausgleich: € 135,-	Bei Interesse, können für Gruppen auch eigene Kurs- und WorkshopTermine vereinbart werden.
17:15 bis 18:30	Yoga & Pilates 9 Einheiten / 13.07. - 07.09.20 Energieausgleich: € 135,-			
18:45 bis 20:00	Yoga Mix 9 Einheiten / 13.07. - 07.09.20 Energieausgleich: € 135,-	18:45 bis 20:00	Yoga Mix 9 Einheiten / 15.07. - 09.09.20 Energieausgleich: € 135,-	

Kurs- und Workshop-Beschreibungen auf der 2.ten Seite // Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten

Die angebotenen Kurse sind für Einsteiger wie Fortgeschrittene geeignet. **Bei passendem Wetter werden die Kurse im FREIEN abgehalten.**

WORKSHOPS

Termin	Energieausgleich pro Termin
"Kundalini Yoga" Freitag 24.07.2020 von 16:30-20:00 Uhr	€ 85,-
"Power-Yoga-Flow" Freitag 07.08.2020 von 18:30-20:00 Uhr	€ 35,-
"ZEN-Yoga & More" Freitag 28.08.2020 von 18:30-20:30 Uhr	€ 50,-

KURZBESCHREIBUNGEN

KURSE WORKSHOPS

Qigong - Atmung - Meditation

(Qigong = die Arbeit mit dem Qi / der Lebensenergie)

Atmung, körperlicher Bewegung und Vorstellungskraft stehen beim **Qigong** im Vordergrund. Dies wirkt ausgleichend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gekräftigt, das Nerven- und Immunsystem gestärkt ... Die **Meditation** ist wie ein Urlaub von sich Selbst.

Eine tolle Kombination für körperliche und geistige Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Zufriedenheit

Yoga & Pilates

(auch für Einsteiger)

Yoga-Asanas (=Körperübungen), Atemübungen und kraftvolle Sequenzen aus Pilates stehen im Mittelpunkt dieser Einheiten.

Dabei wird sehr viel Wert auf die korrekte Technik und Durchführung, sowie das Körper-Bewusstsein gelegt.

Eine super Yoga-Workout !!

Yoga für Alle

Yoga Mix

(auch für Einsteiger)

Yoga-Asanas, Atemübungen, fließende Bewegungen aus Qi Gong, Sequenzen aus Pilates, Meditationen, sind nur einige Bestandteile dieser sehr abwechslungsreichen Einheiten.

Das Ziel: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung, Erlangung eines gesunden Körper-**Bewusst-Seins**, die Kraft aus der Körpermitte aufzubauen und die tiefliegende Muskulatur dadurch zu stärken.

Die Wirkung: bewegend, entspannend, zentrierend, wohltuend

Der Effekt: Ein perfekter Ausgleich zum Alltag

Kundalini Yoga

(Workshop)

Eine besondere Yogapraxis, bei der es um die Aktivierung / Kultivierung der Kundalini (= Lebensenergie / schöpferisches Potential) geht. Du lernst die Energie, die entlang der 7 Chakras und in der Aura fließt, kennen und steuern, damit du im Alltag und jeder Situation mehr und mehr im inneren und äußeren Gleichgewicht bist.

Power-Yoga-Flow

(Workshop)

eine dynamische Abfolge von Hatha Yoga Übungen, die sowohl Kraft als auch Beweglichkeit fordern und fördern. Bring deinen Körper, deinen Geist und deine Seele damit in einen wundervollen Fluss.

ZEN Yoga & More

(Workshop)

Ein ganzheitliches Training mit Meditation, Atem- und Körperübungen. Dabei steht **ZEN** = "die geistige Ausrichtung auf das Hier und Jetzt" im Mittelpunkt. Spür die Kraft und Ruhe in dir. Gelange in den Fluss (Flow) von Atmung und Bewegung - also den Fluss des Lebens - und löse dich so von deinen Alltags-Themen.