Energie in Bewegung

HERBST - WINTER: 21.09.20 - 14.02.21

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
Zusatz-Angebote: Bei Interesse, können **für Gruppen** auch **eigene Kurs- und Workshop-Termine** vereinbart werden. Preise auf Anfrage **PERSONAL**-Trainings auf Anfrage			**07:45 bis 08:45** **NEU: Fit in den Tag** 10 Einheiten: 24.09.20 - 26.11.20 Energieausgleich: **€ 120,-** 9 Einheiten: 03.12.20 - 11.02.21 Energieausgleich: **€ 108,-**
		09:45 bis 10:30 **Atmung & Meditation** 10 Einheiten: 23.09.20 - 25.11.20 Energieausgleich: **€ 90,-** 8 Einheiten: 02.12.20 - 10.02.21 Energieausgleich: **€ 72,-**	**09:00 bis 10:15** **Qigong** 10 Einheiten: 24.09.20 - 26.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 9 Einheiten: 03.12.20 - 11.02.21 Energieausgleich: **€ 135,-**
17:15 bis 18:30 **Yoga für Alle** 10 Einheiten: 21.09.20 - 30.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 8 Einheiten: 07.12.20 - 08.02.21 Energieausgleich: **€ 120,-**	**17:30 bis 18:30** **ZEN Yoga & Mehr** 8 Einheiten: 01.12.20 - 09.02.21 Energieausgleich: **€ 120,-**		**18:00 bis 19:15** **Yoga für den Rücken** 10 Einheiten: 24.09.20 - 26.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 9 Einheiten: 03.12.20 - 11.02.21 Energieausgleich: **€ 135,-**
18:45 bis 20:00 **Yoga Mix** (auch für Einsteiger) 10 Einheiten: 21.09.20 - 30.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 8 Einheiten: 07.12.20 - 08.02.21 Energieausgleich: **€ 120,-**	**18:45 bis 19:55** **Qigong** 10 Einheiten: 22.09.20 - 24.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 8 Einheiten: 01.12.20 - 09.02.21 Energieausgleich: **€ 120,-**	**18:45 bis 20:00** **Yoga Mix** (auch für Einsteiger) 10 Einheiten: 23.09.20 - 25.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 8 Einheiten: 02.12.20 - 10.02.21 Energieausgleich: **€ 120,-**	**19:30 bis 20:45** **Yoga für alle Sinne** 10 Einheiten: 24.09.20 - 26.11.20 Energieausgleich: **€ 150,-** 9 Einheiten: 03.12.20 - 11.02.21 Energieausgleich: **€ 135,-**

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

BESCHREIBUNGEN

WORKSHOP's

Bewegungsmeditation	Verschiedenste Techniken ermöglichen es dir, emotionalen & psychischen "Müll" aus deinem Energiesystem hinauszukata-pultieren - **befreit und beruhigt Geist & Seele**.
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.**
Kundalini Yoga	Eine besondere Yogapraxis, bei der es um die **Aktivierung** und Kultivierung der Kundalini (= deiner **Lebensenergie** / deines **schöpferischen Potentiales**) geht. Wirklich genial!
Zeit für Mich Veranstaltungsreihe	Wir nehmen uns Aus-Zeiten, Frei-Zeiten, Urlaubs-Zeiten …. Doch WANN gönnen wir uns einfach mal Zeit für uns Selbst? **Module zu den Themen**: *Meine Herkunft, meine Ahnen* // *Macht und Ohnmacht* // *meine Gefühle* // *Wer bin ich?* // …

KURSE

Atmung & Meditation	Verschiedene Atem- und Meditationstechniken helfen den Körper und Geist zu beruhigen. Lindert Atem- und Blutdruck-beschwerden. Bringt Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.
Fit in den Tag	Ein bunter Mix aus Bewegung, Atmung und allem was Körper, Geist und Seele gestärkt und ruhig in den Tag starten lässt.
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.**
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**.
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 den Energiefluss in den Meridianen an. **Ein perfekter Ausgleich** zum (Büro-) Alltag.
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** (= die tiefliegende Muskulatur)
ZEN Yoga & Mehr ("ZEN" = "die geistige Aus-richtung auf das Hier & Jetzt")	Das ganzheitliche Training kombiniert Meditation, Atem- und Körperübungen. Es entsteht ein harmonischer **FLOW** von bewusst durchgeführten Yoga-Positionen und Zen-Gymnastik Bewegungen ….**Ziel:** Ankommen im **HIER UND JETZT**!

Die Kurse und Workshops sind für ALLE geeignet

WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

HERBST - WINTER 2020 / 2021

OKTOBER 2020

NEU: Fr. 02.10.20, 18:30-20:00 € 30,- **Power-Yoga-Flow**

NEU: Fr. 23.10.20, 14:00-21:00 und **Sa. 24.10.20, 09:00-17:00** **"Zeit für Mich"** - Modul 1: ***Zeit mich zu verwurzeln***

Details und Anmeldung unter: info@energie-in-bewegung.at

NOVEMBER 2020

Fr. 06.11.20, 18:45-20:00 € 25,- **Bewegungsmeditation**

Fr. 20.11.20, 18:30-20:30 € 50,- **"Die BESTE Version von mir",**
GEHEN-Abend *// Was schlummert in mir, wenn alles einschränkende wegfällt?*

DEZEMBER 2020

NEU: Fr. 04.12.20, 18:30-20:00 € 30,- **Power-Yoga-Flow**

So 20.12.20, 18:00-19:30 € 25,- **"108 Sonnengrüße"**
Bewegungsmeditation zur Sonnenwende - das Thema wird bekannt gegeben

JÄNNER 2021

Fr. 08.01.21, 18:45-20:00 € 25,- **Bewegungsmeditation**

Fr. 15.01.21, 18:30-20:30 € 50,- **GEHEN-Abend: "*Mein Jahr 2021*"**
Begegne deinem Jahr 2021. Lerne das Potential und die Herausforderungen kennen. Wohin möchte es Dich führen? Welche Chancen bietet es Dir?

NEU: 22.01.21, 14:00-21:00 und **Sa. 23.01.21, 09:00-17:00** **"Zeit für Mich"** - Modul 2: ***Zeit in meine Macht zu kommen***

Details und Anmeldung unter: info@energie-in-bewegung.at

FEBRUAR 2021

Fr. 05.02.21, 18:45-20:00 € 25,- **Bewegungsmeditation**

Sa. 06.02.21, 10:00-13:30 € 85,- **"KUNDALINI Yoga"**

Limitierte Teilnehmerzahlen // **verbindliche Anmeldung** BITTE per
Mail: info@energie-in-bewegung.at oder **Telefon: 0650 / 580 10 60**

Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten