



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

<h1 style="text-align: center;">BESCHREIBUNGEN</h1>		<h1 style="text-align: center;">WORKSHOPS &amp; VERANSTALTUNGEN</h1>	
WORKSHOP'S	<b>Bewegungsmeditation</b>	Verschiedenste Techniken ermöglichen es dir, emotionalen & psychischen "Müll" aus deinem Energiesystem hinauszukatapultieren - <b>befreit und beruhigt Geist &amp; Seele.</b>	<b>HERBST - WINTER 2020 / 2021</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>	
	<b>Kundalini Yoga</b>	Eine besondere Yogapraxis, bei der es um die <b>Aktivierung</b> und Kultivierung der Kundalini (= deiner <b>Lebensenergie</b> / deines <b>schöpferischen Potentials</b> ) geht. Wirklich genial!	
	<b>Zeit für Mich</b> Veranstaltungsreihe	Wir nehmen uns <b>Aus-Zeiten, Frei-Zeiten, Urlaubs-Zeiten</b> .... Doch <b>WANN</b> gönnen wir uns einfach mal Zeit für uns Selbst? <b>Module zu den Themen:</b> <i>Meine Herkunft, meine Ahnen // Macht und Ohnmacht // meine Gefühle // Wer bin ich? // ...</i>	
KURSE	<b>Atmung &amp; Meditation</b>	Verschiedene Atem- und Meditationstechniken helfen den Körper und Geist zu beruhigen. Lindert Atem- und Blutdruckbeschwerden. Bringt Gelassenheit, körperlich Aufrichtung, verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.	<b>OKTOBER 2020</b>
	<b>Fit in den Tag</b>	Ein bunter Mix aus Bewegung, Atmung und allem was Körper, Geist und Seele gestärkt und ruhig in den Tag starten lässt.	
	<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>NOVEMBER 2020</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>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 den Energiefluss in den Meridianen an. <b>Ein perfekter Ausgleich</b> zum (Büro-) Alltag.	<b>DEZEMBER 2020</b>
	<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> (= die tiefliegende Muskulatur)	
	<b>ZEN Yoga &amp; Mehr</b> ( <i>"ZEN" = "die geistige Ausrichtung auf das Hier &amp; Jetzt!"</i> )	Das ganzheitliche Training kombiniert Meditation, Atem- und Körperübungen. Es entsteht ein harmonischer <b>FLOW</b> von bewusst durchgeführten Yoga-Positionen und Zen-Gymnastik Bewegungen .... <b>Ziel:</b> Ankommen im <b>HIER UND JETZT!</b>	<b>JÄNNER 2021</b>
	<i>Die Kurse und Workshops sind für ALLE geeignet</i>		
		<b>Limitierte Teilnehmerzahlen // verbindliche Anmeldung BITTE per Mail: <a href="mailto:info@energie-in-bewegung.at">info@energie-in-bewegung.at</a> oder Telefon: 0650 / 580 10 60</b>	<i>Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten</i>

**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](mailto: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](mailto: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"**



## 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	<b>Yoga für Alle</b> 9 Einheiten / 13.07. - 07.09.20 Energieausgleich: € 135,-	09:45 bis 11:00	<b>Qigong - Atmung - Meditation</b> 9 Einheiten / 15.07. - 09.09.20 Energieausgleich: € 135,-	Bei Interesse, können für <b>Gruppen</b> auch <b>eigene Kurs- und Workshop Termine</b> vereinbart werden.
17:15 bis 18:30	<b>Yoga &amp; Pilates</b> 9 Einheiten / 13.07. - 07.09.20 Energieausgleich: € 135,-			
18:45 bis 20:00	<b>Yoga Mix</b> 9 Einheiten / 13.07. - 07.09.20 Energieausgleich: € 135,-	18:45 bis 20:00	<b>Yoga Mix</b> 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

Termine	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,-