



K U R S E - HERBST/ WINTER 2025/26

gültig vom 15. September 2025 bis 13. Februar 2026

Energie-In-Bewegung Volksgartenstraße 17, 4600 Wels
 info@energie-in-bewegung.at // Tel: 0650 580 10 60 (Doris Speigner)

MONTAG		DIENSTAG	
11:20 bis 12:00	ATEM-Arbeit (Breathwork)	17:15 bis 18:30	YIN Yoga & Atmung
	➤ 15.09. - 24.11.25 (10x) ... € 100,- ➤ 01.12. - 09.02.26 (8x) ... € 80,-		➤ 16.09. - 25.11.25 (10x) ... € 180,- ➤ 02.12. - 10.02.26 (8x) ... € 144,-
17:15 bis 18:30	Yoga Mix	18:45 bis 19:55	Qigong
	➤ 15.09. - 24.11.25 (10x) ... € 180,- ➤ 01.12. - 09.02.26 (8x) ... € 144,-		➤ 16.09. - 25.11.25 (10x) ... € 180,- ➤ 02.12. - 10.02.26 (8x) ... € 144,-

MITTWOCH		DONNERSTAG	
18:35 bis 19:50	Yoga für den Rücken	18:45 bis 20:00	Yoga & Pilates
	➤ 17.09. - 26.11.25 (10x) ... € 180,- ➤ 03.12. - 11.02.26 (9x) ... € 162,-		➤ 18.09. - 27.11.25 (10x) ... € 180,- ➤ 04.12. - 11.02.26 (9x) ... € 162,-

Druckfehler und Terminänderungen vorbehalten

- Die Kurse sind für ALLE LEVELS geeignet
- Kursort: Energie in Bewegung Praxis (Nähe WELIOS), Volksgartenstraße 17, 4600 Wels
- KEINE Kurse: **27.10.-02.11.25** & **23.12.25-06.01.26** // sowie an gesetzlichen Feiertagen
- verbindliche Anmeldung: info@energie-in-bewegung.at // die Kurse finden ab 4 TN statt

ZUSATZANGEBOT: ➤ Personaltraining ➤ eigene Gruppen- / Firmenkurse und Workshops



WORKSHOPS

Veranstaltungsort: **ENERGIE IN BEWEGUNG**
VOLKSGARTENSTRASSE 17, 4600 WELS

HERBST/WINTER 2025/2026

OKTOBER

- Fr. 03.10.25** „**RICHTIG ATMEN & MEHR**“, 18⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 70,-**
Lerne die KRAFT & WIRKUNG bewusster ATMUNG kennen – einfache Techniken, die Geist und Seele harmonisieren, Stress reduzieren, dir neue Energie schenken und so dein GESUNDHEIT unterstützen – inkl. Skript
- Fr. 17.10.25** „**TOXISCHE ENERGIEN LÖSEN**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
Negative Verstrickungen & Anhaftungen werden AKTIV gelöst und transformiert – So er-schaffst DU RAUM & LEICHTIGKEIT für das NEUE in deinem Leben

NOVEMBER

- Fr. 07.11.25** „**BEWEGUNGS - MEDITATION**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
-> mit VERGEBUNGS- & DANKBARKEITS- Ritual
mehr Bewusstheit durch die Reinigung deines Energiefeldes, Loslassen & Vergeben
- Sa. 08.11.25** „**DIE KRAFT DER WORTE & GEDANKEN**“, 9⁰⁰-11³⁰, Energieausgleich: **€ 70,-**
POSITIV FORMULIEREN UND BEWUSSTES MANIFESTIEREN IM ALLTAG
Wie Worte und Gedanken unseren Alltag beeinflussen! – THEORIE & PRAXIS
- Fr. 21.11.25** „**TOXISCHE ENERGIEN LÖSEN**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
- Sa. 22.11.25** „**RICHTIG ATMEN & MEHR**“, 09⁰⁰-11³⁰, Energieausgleich: **€ 70,-**
- Sa. 28.11.25** „**YIN-YOGA & MEDITATION**“, 09⁰⁰-11⁰⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Dehnen, Entspannen, Entschleunigen, Stille – eine WUNDER.volle (Aus-)Zeit für DICH

DEZEMBER

- Fr. 19.12.25** „**BEWEGUNGS-MEDITATION**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
- So. 21.12.25** „**108 SONNENGRÜßE**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 30,-**

JÄNNER

- Fr. 16.01.26** „**CHAKRA'S IM FLOW**“ – Yoga & mehr, 18³⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 50,-**
Aktiviere deine Chakren-Energie – für mehr Lebenskraft (Chi) & Ausgeglichenheit
- Fr. 30.01.26** „**ATEM-TECHNIKEN VERTIEFEN**“, 19⁰⁰-20³⁰, Energieausgleich: **€ 40,-**
Vertiefende Praxis zu den in den Workshops erlernten Atemübungen + Raum für NEUES

Informationen & Details auf Anfrage // Terminänderungen & Druckfehler vorbehalten // max. 8 Personen

Anmeldung & Infos: **telefonisch 0650 / 580 10 60 (Doris Speigner) - per Mail: info@energie-in-bewegung.at**
Veranstaltungsort: „Energie-in-Bewegung“ Praxis im WTV (altes Gebäude / EG), Volksgartenstr. 17, 4600 Wels