

S O M M E R - 2026

- ein **MIX** aus: **KRAFT & BEWEGLICHKEIT – ATMUNG – ENTSPANNUNG – CHANNELING – MEDITATION**
- Einheiten á **108 MINUTEN** – ENERGIEAUSGLEICH: **€ 33,- / Einheit** ... alle einzeln buchbar
bei Buchung ab 3 Einheiten: **ERMÄßIGUNG** auf **€ 29,- / Einheit**
- **Mindestteilnehmerzahl: 3 PERSONEN** // Zusatz-Termine auch für **PRIVATGRUPPEN** vereinbar
- **FÜR ALLE** geeignet // Druckfehler vorbehalten
- **Anmeldung: 0650 / 580 10 60 (Doris Speigner) // per Mail: info@energie-in-bewegung.at**

JULI

- Di. 14.07.26** „**YIN YOGA – FÜR BECKEN, SCHULTERN, NACKEN**“, 18³⁰-20¹⁸
für mehr Beweglichkeit & Stretching – eine Wohltat für Körper, Seele und Geist
-> wirkt **SPANNUNGSLÖSEND, AUSGLEICHEND** und **BERUHIGEND**
- Mi. 15.07.26** „**ALLES GUTE FÜR DEN RÜCKEN**“, 18³⁰-20¹⁸
VIELFÄLTIGE ÜBUNGEN aus Yoga, Pilates, Faszien Arbeit, Atmung und mehr ...
-> wirkt **AUFRICHTEND** und **STÄRKEND**, für mehr Wohlgefühl im Körper
- Do. 30.07.26** „**CHAKRA YOGA – WURZEL BIS HERZ**“, 18³⁰-20¹⁸
-> für ein **STABILES** Fundament, mehr **LEBENSFREUDE** und **LEICHTIGKEIT**

AUGUST

- Mo. 03.08.26** „**CHAKRA YOGA – HERZ BIS KRONE**“, 18³⁰-20¹⁸
-> für mehr **BEWUSSTHEIT & ÖFFNUNG** für dein „**ICH BIN**“ / dein „**SO SEIN**“
- Di. 11.08.26** „**SOFT YOGA – FLOW, ENTFALTE DEIN POTENTIAL**“, 18³⁰-20¹⁸
Yoga Asanas, Atmung & Musik die miteinander verschmelzen
-> wunder.voll **INSPIRIEREND** und **MOTIVIEREND**
- Mo. 17.08.26** „**YOGA & PILATES – FÜR EINE STABILE MITTE**“, 18³⁰-20¹⁸
-> wirkt **AUFRICHTEND, KRÄFTIGEND & ZENTRIEREND**
- Di. 25.08.26** „**QIGONG & ATEM MEDITATION**“, 18³⁰-20¹⁸
erLEBE die Kraft des CHI mittels sanft fließender Bewegungen und der Atmung
-> **IMMUNSYSTEM STÄRKEND, AUSGLEICHEND** und **BERUHIGEND**

SEPTEMBER

- Mi. 09.09.26** „**YOGA & MEHR – LASS DICH ÜBERRASCHEN**“, 18³⁰-20¹⁸

**Ich freu mich auf Dich, Deine Freunde & ALLE die Bewegung lieben,
Namaste, Doris**