



KURSPLAN vom 19.09.16 - 16.02.17

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

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

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
BONUS-Aktion: Bei Buchung des kompletten Kurses (September-Februar): 30 min Energieanwendung od. Personaltraining gratis						Qi Gong 09:00 bis 10:00 10 Einheiten: 22.09. - 01.12.16 Energieausgleich: € 110,- ----- 8 Einheiten: 15.12.16 - 16.02.17 Energieausgleich: € 88,-	
				09:45 bis 10:20 Atme Dich Gesund 10 Einheiten: 21.09. - 30.11.16 Energieausgleich: € 66,- ----- 9 Einheiten: 07.12.16 - 15.02.17 Energieausgleich: € 60,-			
17:15 bis 18:30 Yoga für Alle 10 Einheiten: 19.09.- 28.11.16 Energieausgleich: € 135,- ----- 9 Einheiten: 05.12.16 - 13.02.17 Energieausgleich: € 122,-		17:40 bis 18:40 ZEN Yoga & Mehr 9 Einheiten: 20.09.16 - 29.11.16 Energieausgleich: € 99,- ----- 9 Einheiten: 06.12.16 - 14.02.17 Energieausgleich: € 99,-				18:15 bis 19:30 Yoga für den Rücken 10 Einheiten: 22.09. - 01.12.16 Energieausgleich: € 135,- ----- 8 Einheiten: 15.12.16 - 16.02.17 Energieausgleich: € 108,-	
18:40 bis 19:25 Atmung&Entspannung 10 Einheiten: 19.09. - 28.11.16 Energieausgleich: € 90,- ----- 9 Einheiten: 05.12.16 - 13.02.17 Energieausgleich: € 81,-		18:50 bis 19:50 Qi Gong 9 Einheiten: 20.09.16 - 29.11.16 Energieausgleich: € 99,- ----- 9 Einheiten: 06.12.16 - 14.02.17 Energieausgleich: € 99,-		19:45 bis 21:00 Finde deine Mitte Termine: 12.10.16 // 09.11.16 // 14.12.16 // 11.01.17 // 08.02.17 Energieausgleich: € 20,- (pro Termin)		19:45 bis 21:00 Yoga für alle Sinne 10 Einheiten: 22.09. - 01.12.16 Energieausgleich: € 135,- ----- 8 Einheiten: 15.12.16 - 16.02.17 Energieausgleich: € 108,-	

Die Kurse (maximal 10 Teilnehmer) sind für ALLE geeignet // Infos auch unter: www.energie-in-bewegung.at

KURSBESCHREIBUNGEN

Atmung & Entspannung	Lass los und genieße es dich und deinen Körper zu spüren - deine Atmung hilft dir dabei ... Wohlfühlen, Auftanken, Entspannen - bei dir ankommen!
Atme dich Gesund	Verschiedenste Atemtechniken helfen dir, den Alltag hinter dir zu lassen und in deine Mitte zu gelangen. Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das körperliche Wohlbefinden gesteigertRuhe, Gelassenheit & Aufrichtung für Körper, Geist & Seele ...verbesserte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit ...Genieße die be- LEBEN -de Wirkung!
Finde deine Mitte	Achtsamkeits- & Wahrnehmungsübungen, Atmung, Bewegung, Tönen, Tanzen...Dein Energiefeld wird gereinigt, das körperliche und psychische Wohlfühl gesteigert ..." Altes " loslassen - Raum für NEUES schaffen
Qi Gong (Qi Gong heißt: "zurück zum Ursprung", d.h. den Ursprungszustand (= die Gesundheit) wieder herzustellen)	Atmung, körperliche Bewegung und Vorstellungskraft wirken ausgleichend auf Körper und Geist. Verspannungen werden gelöst, der Bewegungsapparat gekräftigt, das Nerven- und Immunsystem gestärkt. Dies bringt Ausgeglichenheit, innerer Ruhe & Zufriedenheit. Die Lebensenergie (Chi/Prana) kann somit besser genutzt werden-der Urzustand (=die Gesundheit) wird wieder hergestellt
Yoga für Alle	Lerne die verschiedensten Yoga-Asanas (Körperhaltungen) kennen und mit deinem Atem zu verbinden. Egal ob fließend, statisch oder dynamisch - nimm dich Selbst wahr, bring Körper, Geist und Seele wieder in Einklang ... ausgleichend, bewegend, kräftigend, entspannend
Yoga für alle Sinne	Yoga-Asanas, Atemübungen, fließende Bewegungen aus Qi Gong und vielen anderen Bewegungstechniken fließen in diese Stunde ein. Bring die Energie in dir zum Fließen und erreiche dadurch wieder mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Gleichgewicht in deinem Körper und GeistEin perfekter Ausgleich zum oft arbeitsintensiven und bewegungsarmen (Büro-) AlltagLass dich überraschen - es wird dir gut tun!
Yoga für den Rücken	Spezielle Übungen und Übungsabfolgen aus dem Yoga die zu einer gesunden Körperhaltung verhelfen und dadurch Rückenproblemen vorbeugen bzw. diese minimierenZiel des Kurses: Kräftigung, Dehnung und die Erlangung eines gesunden Körperbewusstseins, sowie die Kraft aus der Körpermitte aufzubauen und die tiefliegende Muskulatur dadurch zu stärken.
ZEN Yoga & Mehr ("ZEN" bedeutet übersetzt so viel wie "geistige Ausrichtung auf das Hier und Jetzt")	ZEN Yoga ist ein ganzheitliches Training, das Meditation, Atem- und Körperübungen beinhaltet. Die Verbindung langsam und bewusst durchgeführter Übungen aus der Zen-Gymnastik mit harmonisch ineinander übergehenden Yoga-Positionen, ergeben einen dynamischen Fluss ...Verspannungen werden gelöst, Balance und Geist trainiert. Du fühlst dich ausgeglichen & zentriert ...er LEBE das HIER UND JETZT!

WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

HERBST - WINTER 2016/2017

SEPTEMBER 2016

Fr. 16.09.16, 17:30-20:30 € 50,- "Atmung & Entspannung"

Fr. 23.09.16, 19:00-21:30 € 40,- "Erkennen & in Fluss kommen" *

* ... mittels versch. Techniken die dzt. Lebenssituation verstehen & verändern

Fr. 30.09.16, 17:30-20:30 € 50,- "Qi-Gong"

OKTOBER 2016

Fr. 21.10.16, 19:00-21:30 € 40,- "Erkennen & in Fluss kommen" *

NOVEMBER 2016

NEU: Fr.11.11.16, 18:00-19:30 € 25,- "**Yoga & Qigong**", Special ""

"" ... kraftvolle & harmonische fließende Bewegungen bringen dich zur Ruhe

Fr. 25.11.16, 19:00-21:30 € 40,- "Erkennen & in Fluss kommen" *

NEU: Sa.26.11.16, 10:00-17:00 € 110,- "**Yoga meets Karate**" °

° ... durch Bewegung zentrieren & fokussieren -> präsent & selbstbewusst sein

DEZEMBER 2016

Sa. 17.12.16, 10:00-13:00 € 50,- "Atmung & Entspannung"

So. 18.12.16, 18:00-19:30 € 20,- "**108 Sonnengrüße**"

JÄNNER 2017

Fr. 13.01.17, 19:00-21:30 € 40,- "Erkennen & in Fluss kommen" *

Sa. 14.01.17, 10:00-13:00 € 50,- "Qi-Gong"

NEU: Sa. 21.01.17, 10:00-17:00 € 110,- "**Yoga meets Karate**" °

FEBRUAR 2017

NEU: Fr. 10.02.17, 18:00-19:30 € 25,- "**Yoga & Qigong**", Special ""

Sa. 11.02.17, 10:00-18:00 € 120,- "Erkennen & in Fluss kommen" *

Limitierte Teilnehmerzahlen // **verbindliche Anmeldung BITTE per Mail** (info@energie-in-bewegung.at) oder **Telefon** (0650/5801060)