



Veranstaltungsort: **ENERGIE IN BEWEGUNG**

VOLKSGARTENSTRASSE 17, 4600 WELS

bei Schönwetter im Freien (Schattenplätze vorhanden)

S O M M E R - 2025

- ein **MIX** aus: **KRAFT & BEWEGlichkeit – ATMUNG – ENTSPANNUNG – CHANNELING – MEDITATION**
- Einheiten á **100 MINUTEN** – ENERGIEAUSGLEICH: **€ 30,-** / Einheit ... alle einzeln buchbar
bei Buchung ab 3 Einheiten: **ERMÄßIGUNG** auf **€ 27,-** / 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. 08.07.25 „**YIN YOGA – FÜR BECKEN, SCHULTERN, NACKEN**“, 18³⁰-20¹⁰
für mehr Beweglichkeit & Dehnung – eine Wohltat für Körper, Seele und Geist
-> wirkt **SPANNUNGSLÖSEND, AUSGLEICHEND** und **BERUHIGEND**

Mi. 16.07.25 „**ALLES GUTE FÜR DEN RÜCKEN**“, 18³⁰-20¹⁰
VIELFÄLTIGE ÜBUNGEN aus Yoga, Pilates, Faszien Arbeit, Atmung und mehr ...
-> wirkt **AUFRICHTEND** und **STÄRKEND**, für mehr Wohlfühl im Körper

Mo. 21.07.25 „**YOGA - FLOW FÜR HERZ & SEELE**“, 18³⁰-20¹⁰
Yoga Asanas, Atmung & Musik die miteinander verschmelzen
-> wunder.voll **BERÜHREND** und **INSPIRIEREND**

Di. 22.07.25 „**GUTEN MORGEN YOGA & MEHR**“, 07³⁰-09¹⁰
-> für einen tollen Start in einen **GRANDIOSEN Tag**

AUGUST

Fr. 01.08.25 „**YOGA & PILATES – FÜR EINE STABILE MITTE**“, 18³⁰-20¹⁰
-> wirkt **AUFRICHTEND, KRÄFTIGEND & ZENTRIEREND**

Di. 05.08.25 „**QIGONG & GECHANNELTE MEDITATION**“, 18³⁰-20¹⁰
erLEBE die Kraft des CHI mittels sanft fließender Bewegungen und der Atmung
-> **IMMUNSYSTEM STÄRKEND, AUSGLEICHEND** und **BERUHIGEND**

Mo. 18.08.25 „**CHAKRA YOGA – WURZEL BIS SOLARPLEXUS**“, 18³⁰-20¹⁰
-> für ein **STABILES Fundament**, mehr **LEBENSFREUDE** und **LEICHTIGKEIT**

Mi. 27.08.25 „**CHAKRA YOGA – HALS BIS KRONE**“, 18³⁰-20¹⁰
-> für mehr **BEWUSSTHEIT & ÖFFNUNG** für dein „**ICH BIN**“ / dein „**SO SEIN**“

SEPTEMBER

Mo. 01.09.25 „**YOGA & MEHR – LASS DICH ÜBERRASCHEN**“, 18³⁰-20¹⁰

Ich freu mich auf Dich - Namaste, Doris