



” Voller Zuversicht
gehe ich
meinen Weg

Aus-/Fortbildungen im Shambhala

	TCM-AUSBILDUNG <i>Leitung: Claude Diolosa & Team</i>	Beginn: DO 10.09. – SO 13.09.2020 Dauer: 4 Jahre in 2 Teilen 25 Module á 4 Tage
	TCM-ERNÄHRUNG <i>Leitung: Ina Diolosa & Team</i>	Beginn Jahreszyklus: FR 19.02. – SO 21.02.2021 Dauer: 1 Jahr 150 Unterrichtseinheiten
	REIKI AUSBILDUNG <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: FR 16.10. – SO 18.10.2020 Dauer: 1 Jahr 9 Seminare
	BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT & LEBENSKUNST FORTBILDUNG <i>Leitung: Matthias Keller, Ansula F. Keller</i>	Beginn: MI 25.11. – SO 29.11.2020 Dauer: ca. 6 Monate 3 Module á 5 Tage
	PROZESSBEGLEITUNG <i>Leitung: Claudia R. Pichl & E. Kaul</i>	Beginn: FR 19.02. – SO 21.02.2021 Dauer: ca. 1 Jahr
	AKUPUNKT MERIDIAN MASSAGE <i>Leitung: Michael Uhrhan</i>	Beginn: FR 26.02. – MO 01.03.2021 Dauer: ca. 1 Jahr
	FOCUSING FORTBILDUNG <i>Leitung: Cristina Maier</i>	Beginn: DI 09.03.2021 Dauer: 1 Jahr
	WILDERNESS AUSBILDUNGEN <i>Leitung: Claudia R. Pichl & Team</i>	Beginn: Frühling 2021 Dauer: 2 – 4 Jahre je nach Lehrgang
	DAKINI TRAINING <i>Leitung: Edith Amann</i>	Beginn: Planung Herbst 2021 Dauer: 1 Jahr
	TEM FORTBILDUNG <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: SA 10. – SO 11.11.2018/Quereinstieg mögl. Dauer: 3 Jahre

Zu jeder unserer Ausbildungen gibt es einen detaillierten Folder, bitte bei Interesse anfordern!

Impressum Medieninhaber: Shambhala, Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung & persönliche Entfaltung, 1080 Wien
Grafikdesign: Gert Lanser | Hersteller: ZMG Direktwerbung GmbH | Herstellungsort: 1230 Wien
Fotos: AdobeStock (Rido, Eugenio Marongiu, Halfpoint, Lubero)

Inhalt

- 3 **Hinweise & Anmeldung**
- 4 **Über uns**
- 5 **Infoabende & Vorträge**
Shambhala am Vormittag
- 6 **Gratis Kurswoche**
- 9 **Reiki**
TaoWoman®/Dakini Training
- 10 **Qigong**
- 11 **Taijiquan & Kung Fu**
- 12 **TCM, TCM Ernährung & AMM**
- 13 **TEM Traditionelle Europäische Medizin**
- 14 **Selbstentfaltung**
IBP, Beziehungsfähigkeit, Focusing,
The Work, Ayurveda & Tantra, Liebe &
Sexualität für junge Erwachsene
- 16 **Stimme/Theater**
Feldenkrais®/Trance
- 17 **Yoga**
Meditation/Achtsamkeit
- 18 **Tanz, Conscious Dance**
- 20 **Wilderness/Visionssuche**
- 22 **Übersicht Fortlaufende Kurse**

So erreichst Du uns:

Büro: 1080 Wien, Josefstädterstr. 5/10a
Bürozeiten: MO und DO 15 – 18 Uhr
Mail: info@shambhala.at
Tel.: 01/408 47 86

Kursorte

JS1 (1. Stock)
JS2 (Mezzanin)
JS4 (Erdgeschoss)
alle: Josefstädterstraße 5, 1080 Wien

EXT: Externe Veranstaltung, Ort im Web oder bei Kursbuchung ersichtlich

Hinweise

Website

Dieses Programmheft versteht sich als **übersichtliche Kurzfassung unseres umfassenden Kursangebots.**

Detailinformationen und ausführliche Beschreibungen unserer Kurse, Seminare und Ausbildungen findest Du unter www.shambhala.at

> **Tippe dazu die Kursnummer in das Suchfeld.**

Ermäßigungen

Wir fördern Menschen, die bei uns mehr lernen wollen! Jeder weitere fortlaufende Kurs im Semester ist um **10% reduziert.**

Minus 10%
ab dem 2. Wochenkurs

Bitte beachte die durch den grünen Punkt  gekennzeichneten **FrühzahlerInnenpreise** für Seminare und Ausbildungen!

Anmeldung

Anmelde- & Stornobedingungen findest Du auf unserer Website unter www.shambhala.at/anmeldung

Der Besuch einer/s **Ausbildung/Fortbildung/Trainings** ist an eine außerordentliche Mitgliedschaft gebunden. Der **Mitgliedsbeitrag** (MB) beträgt pro Halbjahr (März – August, September – Februar) jeweils EUR 20.–.

Kontoverbindung

„SHAMBHALA“
IBAN: AT07 1200 0004 1805 5109
BIC: BKAUATWW

Bitte immer **Name und Kursnummer** angeben. Online-Anmeldung bei der jeweiligen Veranstaltung unter www.shambhala.at.

Über uns

Unsere Philosophie

Seit 1984 ist unser gemeinnütziger Verein Shambhala ein Ort der Ruhe, Kraft und Inspiration inmitten von Wien. Gemeinsam achten wir auf anhaltende Qualität und auf ein wertschätzendes Miteinander. In unserem reichen Angebot finden Menschen Wege, ihre Gesundheit zu fördern, ihre Persönlichkeit zu entfalten, zu lernen bis hin zur Berufsausbildung.

Unter unserem Dach vereinen wir traditionelle und aktuelle körperbezogene Methoden aus West und Ost.

Die Kompetenz unserer LehrerInnen, die Atmosphäre von kultureller Offenheit und Ideologiefreiheit bewegt die TeilnehmerInnen zu persönlichem Wachstum. Shambhala ist für viele Menschen eine Quelle der Lebensfreude.

Wir freuen uns auf dich!

Unser Motto: „Shambhala bewegt“

Und auch Shambhala selbst bewegt sich. Die Corona-Zeit hat uns Konzentration aufs Wesentliche gelehrt. Das hat dazu geführt, den Standort Bennogasse aufzulösen und uns auf unser Ursprungs Haus in der Josefstädterstraße 5 zu konzentrieren und alles in einem Haus zu haben. Dort haben wir statt dem Büro einen neuen großen Seminarraum geschaffen.

Unser Büro ist nun im Mezzanin, bekannt als JS3 und ist für euch am MO und DO von 15–18 Uhr geöffnet und sonst online erreichbar.

Mit Trauer und Dankbarkeit verabschieden wir uns von Franz P. Redl – Mitbegründer und Obmann des Shambhala, gestorben am 3.1.2020 und Andreas Vierling, Lehrer in der Wilderness-Schule und für kurze Zeit Obfrau-Stellvertreter, gestorben am 14.7.2020. Franz und Andreas, ihr seid in unseren Herzen, euer Spirit bleibt!

*In den Herzen bewegt gehen wir in die Zukunft!
Im Namen des Vorstandes, gewählt am 25.6.2020:
Erna Janisch, Ina Diolosa, Nikolaus Deistler*



Erna Janisch



Ina Diolosa



Nikolaus Deistler

Dein Shambhala-Team



Barbara Reischl



Georg Demcisin



Barbara Fischer



Walter Kreuzer



Katharina Paumann



Isolde Schober-Panayi



Karl Schönswetter



Margit Stix

Infoabende & Vorträge

Eintritt frei!
Ohne Anmeldung!

AMM – Akupunkt Meridian Massage

Infoabend zur neuen Fortbildung | Michael Uhrhan | 19 Uhr | DI 03.11.2020 | JS4 | # 15463

Infoabend zur neuen Fortbildung | Michael Uhrhan | 18 Uhr | MO 15.02.2021 | JS2 | # 15464

Focusing

Focusing zum Kennenlernen | Cristina Maier | 19 Uhr | DI 13.10.2020 | JS4 | # 15601 | Eintritt frei!

Focusing zum Kennenlernen | Cristina Maier | 19 Uhr | DI 05.01.2021 | JS4 | # 15602 | Eintritt frei!

Meditation & Achtsamkeit

MBSR & MSC | Walter Klocker | Infoabende | JS2 | DI 29.09.20, 10.30 Uhr, # 15606 | DO 01.10.20, 18 Uhr, # 15607

Qigong

Qigong – Mit dem Herzen lächeln | Johannes Benker | Vortrag | 18 Uhr | SO 15.11.2020 | JS1 | # 15507 | Eintritt frei!

TCM-Ernährung

Infoabend zur TCM-Ernährung | Ina Diolosa | 19 Uhr | DI 22.09.2020 | JS2 | # 15251

Immunkraft im Winter | Ina Diolosa | Vortrag | 19 Uhr | DI 13.10.2020 | JS2 | € 20.– | # 15254

Infoabend zur TCM-Ernährung | Ina Diolosa | 19 Uhr | DI 26.01.2021 | JS4 | # 15469

Gesunde Kinder | Ina Diolosa | 19 Uhr | Vortrag | DI 09.02.2021 | JS2 | € 20.– | # 15483

Wilderness

Im Jahreszyklus rund ums Medizinrad reisen | Claudia R. Pichl | 19 Uhr | DI 20.10.20 | JS4 | # 15603 | Eintritt frei!

Die Kraft der Vision | Waltraud Georgiades | 18.30 Uhr | DI 10.11.2020 | JS4 | # 15466 | Eintritt frei!

Heidnische Weihnachten | Ch. Rättsch & C. Müller-Ebeling | Vortrag | 19.30 Uhr | FR 13.11.2020 | JS4 | € 20 | # 15071

Der Duft im November | Waltraud Georgiades | Vortrag | 19 Uhr | SO 22.11.2020 | JS1 | € 15.– | # 15477

Götter, Engel & Dämonen | Ch. Rättsch & C. Müller-Ebeling | Vortrag | 19.30 Uhr | FR 12.02.2021 | JS1 | € 20 | # 15069

Weitere Informationen siehe www.shambhala.at/vortraege-infoabende

Shambhala am Vormittag

Taiji für Erfahrene | Chaitanya Franz Pölzl | Kurs | MO | 09.15 Uhr | ab 19.10.2020 | 12x | JS4 | € 200/1x € 15 | # 15534

Qigong mit Yonghui | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MO | 09.30 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS1 | € 170 | # 15522

Meditation | Anna I. Zwertler | Kurs | MO | 09.30 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS2 | € 150 | # 15585

Taiji & Qigong | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | DI | 09.00 Uhr | ab 06.10.2020 | 13x | JS1 | € 160 | # 15523

Qigong vor Mittag | J. Benker | Kurse | DI | 10.30 Uhr | JS1 | ab 06.10. | 7x | # 15511 | ab 24.11. | 8x | # 15512 | je € 100/1x € 15

Qigong am Morgen | J. Benker | Kurse | MI | 09.30 Uhr | JS1 | ab 07.10. | 7x | # 15513 | ab 25.11. | 8x | # 15514 | je € 100/1x € 15

Hatha Yoga | Walter Klocker | Kurs | MI | 09.30 Uhr | ab 07.10.2020 | 13x | JS4 | € 170/1x € 16 | # 15581

Iyengar Yoga Basic | Alois Langmeier | Kurs | DO | 09.00 Uhr | ab 08.10.2020 | 13x | JS1 | € 190/1x € 18 | # 15582

Feldenkrais® | Gertrud Brunner | Kurs | DO | 10.00 Uhr | ab 08.10.2020 | 10x | JS2 | € 200/1x € 24 | # 15571

Da Yan Gong – Wildgans Qigong | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | DO | 10.00 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS4 | € 160 | # 15525

Yoga Beckenboden | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 10.45 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS1 | € 175 | # 15575

Qigong zum Wochenende | J. Benker | Kurse | FR | 9.30 Uhr | JS1 | 7x | ab 9.10. | # 15518 | ab 4.12. | # 15519 | je € 100/1x € 15

Gratis Kurswoche

Mitmachen & Kennenlernen unserer
fortlaufenden Kurse, Eintritt frei!

Kostenlos, aber bestimmt nicht umsonst, öffnen wir heuer unsere Kursräume eine liebe lange Woche lang. Ihr könnt ganz unkompliziert und unverbindlich bei uns im Shambhala vorbei schauen und in unser wöchentliches Kursgeschehen hinein schnuppern. Eine einzigartige Gelegenheit auch für all jene, die etwas Neues ausprobieren wollen. Nimm Dir doch ein wenig Zeit für Dich selbst und begib Dich auf bis dato neue Wege zu Dir selbst. Wir laden Dich ganz herzlich dazu ein!

Montag

09.30 – 10.45 JS1 **Qigong mit Yonghui**, Yonghui Deistler-Yi

09.30 – 10.30 JS2 **Meditation**, Anna Zwettler

17.00 – 18.00 JS1 **Kung Fu 4 Kids**, Nikolaus & Yonghui Deistler

17.00 – 18.15 JS4 **Feldenkrais®**, Gertrud Brunner

18.15 – 19.30 JS1 **Jian Shu – Chinesische Schwertkunst**, Nikolaus Deistler

18.45 – 20.15 JS4 **Iyengar Yoga**, Alois Langmeier

18.30 – 20.00 JS2 **Taijiquan A+F+E**, Anna Zwettler

19.35 – 21.05 JS1 **Kung Fu – Tanglangquan**, Nikolaus Deistler

20.00 – 21.00 JS2 **Qigong – 8 Brokate**, Anna Zwettler

Dienstag

09.00 – 10.15 JS1 **Taiji & Qigong**, Yonghui Deistler-Yi

10.00 – 13.00 JS4 **Focusing**, Cristina Maier

10.30 – 12.00 JS1 **Qigong vor Mittag**, Johannes Benker

10.30 – 11.30 JS2 **Infoveranstaltung MBSR & MSC**, Walter Klocker

16.50 – 18.20 JS4 **Hatha Yoga**, Walter Klocker

17.15 – 18.45 JS1 **Qigong am Abend**, Johannes Benker

18.00 – 19.00 JS2 **Stimme, Sprache**, Silke S. Jandl

19.00 – 20.00 JS2 **Theater & Improvisation**, Silke S. Jandl

19.00 – 21.00 JS1 **Reiki-Info & Schnupperbehandlungen**, Erna Janisch

Mittwoch

09.30 – 11.00 JS1 **Qigong am Morgen**, Johannes Benker

09.30 – 11.00 JS4 **Hatha Yoga**, Walter Klocker

17.00 – 18.45 JS4 **Do-In – Japanisches Yoga**, Nina Langmeier

17.45 – 19.00 JS2 **Taijiquan A**, Helmut Luring

18.15 – 19.30 JS1 **Hui Chun Gong & Taiji Fächer**, Yonghui Deistler-Yi

19.00 – 21.30 JS4 **Resource yourself! – Offene Abende**, Claudia R. Pichl

19.15 – 20.45 JS2 **Meridian-Qigong**, Johannes Benker

MO 28. Sept. – SO 04. Okt. 2020

Kursorte

JS1 (1. Stock)

JS2 (Mezzanin)

JS4 (Erdgeschoss)

alle: Josefstädterstraße 5, 1080 Wien

Donnerstag

09.00 – 10.30 JS1 **Iyengar Yoga Basics**, Alois Langmeier

10.00 – 11.15 JS2 **Feldenkrais®**, Gertrud Brunner

10.00 – 11.15 JS4 **Da Yan Gong – Wildgans Qigong**, Yonghui Deistler-Yi

10.45 – 12.15 JS1 **Yoga Beckenboden – Für Frauen**, Amalia Kernjak

16.00 – 17.15 JS1 **Yoga Golden Age**, Amalia Kernjak

17.00 – 18.30 JS4 **Luna Yoga**, Christa Opocensky

18.00 – 19.00 JS2 **Infoveranstaltung MBSR & MSC**, Walter Klocker

18.45 – 19.45 JS4 **Mein Körper – Mein L(i)eben**, Katya Buchleitner-Spitzer, Markus Spitzer

19.00 – 20.30 JS1 **Kundalini Yoga**, Amalia Kernjak

Freitag

09.30 – 11.00 JS1 **Qigong zum Wochenende**, Johannes Benker

16.00 – 17.30 JS1 **Trancereisen**, Susanne Jarausch

Sonntag

18.00 – 20.00 JS1 **Wildernesslieder**, Gerhard Hajny

*Jeder kleine Schritt –
ein großer Schritt zu Dir selbst!*

„Jetzt freu ich mich
auf´s Shambhala!“



SHAMBHALA.AT

Reiki

Reiki ist eine natürliche Methode zur Harmonisierung der Lebensenergie. Durch sanftes Berühren mit den Händen kommt es zu tiefer Entspannung, der Energiefluss wird gefördert, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Reiki stärkt die Lebenskraft und fördert das persönliche Wachstum. Shambhala Reiki® zeichnet sich durch seinen besonderen Weg der Ausbildung aus. Der stufenweise Aufbau ermöglicht den Lernenden ein allmähliches Hineinwachsen in die Reiki-Arbeit– hin zum/r Diplomierten Reiki-TherapeutIn.

Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2 | Erna Janisch | Kurs | DI | 15,30 Uhr | ab 06.10.2020 | 15x | JS1 | € 340 | # 15508

Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2 | Erna Janisch | Kurs | DI | 19 Uhr | ab 06.10.2020 | 15x | JS1 | € 340 | # 15509

Reiki Ausbildung | Erna Janisch | Beginn FR 16.10. – SO 18.10. | 9 Module | # 15358

Weitere Reiki-Spezialveranstaltungen siehe Reiki-Berufsverband: www.oebtrt.at

TaoWoman®/Dakini Training

Lust auf beflügelnden Rückenwind beim Thema Selbst-Fürsorge, Selbst-Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl? Im Dakini Training und in der TaoWoman® Ausbildung findest Du dazu eine Fülle von (Selbst-)Erfahrungen, Methoden und täglich anwendbaren therapeutischen self-help „Werkzeugen“. In beiden Trainings ist eine sehr vertrauensvolle und unterstützende Atmosphäre in der Gruppe garantiert. Sie ist die Basis für ein synergetisches Kraftfeld, das die individuelle Entfaltung jeder Frau hält und trägt.

Dakini Training in Planung | Edith Amann | Start Herbst 2021

HerzKreis® und Selbstmitgefühl | Edith Amann | Seminar | 11 Uhr | SA 19.12. – SO 20.12.20 | JS4 | € 190/● € 160 | # 15510



Erna
Janisch



Edith
Amann

Qigong

Qigong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode, um Körper und Geist zu harmonisieren. Im Alltag bewährt sich Qigong zum Schutz der Gesundheit, auch zur Erhöhung von Konzentration und Leistungsfähigkeit. Jede/r kann Qigong praktizieren, gleich welchen Alters oder körperlicher Möglichkeiten! Im Lauf einer langen und lebendigen Entwicklung haben sich jene Formen des Qigong herausgebildet, die heute im Shambhala unterrichtet werden – klassisch tradierte ebenso wie neu aufgegriffene alte Formen.

Johannes Benker

Qigong vor Mittag | Kurse | DI | 10.30 Uhr | JS1 | ab 06.10. | 7x | # 15511 | ab 24.11. | 8x | # 15512 | je € 100/1x € 15

Qigong am Morgen | Kurse | MI | 09.30 Uhr | JS1 | ab 07.10. | 7x | # 15513 | ab 25.11. | 8x | # 15514 | je € 100/1x € 15

Qigong am Abend | Kurse | MI | 17.30 Uhr | ab 25.11.2020 | 8x | JS2 | € 100/1x € 15 | # 15515

Meridian-Qigong | Kurse | MI | 19.15 Uhr | ab 07.10.2020 | 11x | JS2 | € 140/1x € 15 | # 15516

Mit Qigong ins neue Jahr | Kurse | MI | 19.15 Uhr | ab 13.01.2021 | 3x | JS2 | € 40/1x € 15 | # 15517

Qigong zum Wochenende | Kurse | FR | 09.30 Uhr | JS1 | ab 09.10. | 7x | # 15518 | ab 04.12. | 7x | # 15519 | je € 100/1x € 15

Herz-Abende | Seminare | 18 Uhr | SO 18.10., 06.12.20 & 24.01.21 | JS1 & JS4 | € 70/1x € 30 | # 15521

Qigong für die Augen | Seminar | 17 Uhr | FR 27.11.2020 | JS1 | € 50 / ● € 40 | # 15520

Yonghui Deistler-Yi

Qigong mit Yonghui | Kurse | MO | 09.30 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS1 | € 170 | # 15522

Taiji & Qigong | Kurse | DI | 09.00 Uhr | ab 06.10.2020 | 13x | JS1 | € 160 | # 15523

Hui Chun Gong | Kurse | MI | 18.15 Uhr | ab 07.10.2020 | 8x | JS1 | € 115 | # 15524

Da Yan Gong – Wildgans Qigong | Kurse | DO | 10.00 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS4 | € 160 | # 15525

Gerhard Gutkas

Stilles Qigong | Kurse | DO | 18.00 Uhr | ab 07.01.2021 | 4x | JS2 | € 60/1x € 20 | # 15526

Anna I. Zwettler

Qigong – 8 Brokate | Kurse | MO | 20.05 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS2 | € 180 | # 15527

Seminare mit GastlehrerInnen

Lungen-Qigong für alle | Xiaoqiu Li | Seminar | 13.30 Uhr | SA 10.10. – SO 11.10.2020 | JS1 | € 190 | # 15493

Atem verstehen und kultivieren | Wilhelm Mertens | Seminar | 10 Uhr | SA 28.11. – SO 29.11.2020 | JS1 | € 210 | # 15528

Die 8 Übungen vom großen DAO & der Natur | M. Lanser-Sommer | Seminar | 10h | SA 16. – SO 17.01.21 | JS1 | € 190 | # 15529

 **Qigong-Ausbildung** | Niki Deistler & Team | läuft aktuell | # 14822

Taijiquan

Taijiquan ist die Kunst, Yin und Yang in Balance zu bringen sowie Körper, Lebensenergie (Qi) und Geist zu nähren. Wir lernen, dem Körper eine neue Struktur und Aufrichtung zu geben sowie Spannungen und Blockaden abzubauen. Als Kampfkunst lehrt uns Taijiquan stabil zu werden und unsere Bewegungen aus der Mitte heraus mit der Vorstellungskraft (Yi) zu führen. Wir wecken unser Tiefenbewusstsein (Xin – Herzgeist) und lernen unter Druck zu entspannen sowie nachzugeben ohne davonzulaufen.

Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi & Helmut Lauring | TaijiArts – System

Taiji & Qigong | Yonghui Deistler-Yi | Kurse | DI | 09.00 Uhr | ab 06.10.2020 | 13x | JS1 | € 160 | # 15523

Taijiquan A | Helmut Lauring | Kurse | MI | 17.45 Uhr | ab 07.10.2020 | 7x | JS2 | € 100 | # 15533

Taijiquan F+E | Yonghui Deistler-Yi | Kurse | MI | 19.45 Uhr | ab 07.10.2020 | 14x | JS1 | € 210 | # 15530

Taijiquan A – SpäteinsteigerInnen | Nikolaus Deistler | Kurse | MI | 19.45 Uhr | ab 25.11.2020 | 8x | JS1 | € 120 | # 15531

Bai Yun Shan – Taiji Fächer | Yonghui Deistler-Yi | Kurse | MI | 18.15 Uhr | ab 09.12.2020 | 6x | JS1 | € 105 | # 15532

Chaitanya F. Pözl

Taiji für Erfahrene | Kurse | MO | 09.15 Uhr | ab 19.10.2020 | 12x | JS4 | € 200/1x € 15 | # 15534

Taiji für Fortgeschrittene | Kurse | DI | 18.30 Uhr | ab 20.10.2020 | 12x | JS2 | € 200/1x € 15 | # 15537

Taiji für Erfahrene | Kurse | DI | 19.30 Uhr | ab 20.10.2020 | 12x | JS2 | € 200/1x € 15 | # 15538

Anna I. Zwettler

Taijiquan A+F+E | Kurse | MO | 18.30 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS2 | € 195 | # 15539

Kung Fu & Trad. Chin. Waffenkunst

„Kung Fu“ (Gong Fu) bedeutet im eigentlichen Sinn so viel wie eine Fähigkeit, die man sich durch konsequente Arbeit angeeignet hat. In China wird dieser Begriff daher für alle möglichen Fähigkeiten, die man gut beherrscht (z.B. Kochen, Klavierspielen, ...) verwendet. Mit der Zeit ist dieser Begriff jedoch auch zu einem Synonym für dynamisch ausgeführte Kampfkunst-Stile geworden. Er soll uns daran erinnern, konsequent unsere Ziele zu verfolgen – und das Beste aus unseren Möglichkeiten herauszuholen.

Jian Shu – Chinesische Schwertkunst | N. Deistler | Kurse | MO | 18.15 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS1 | € 200 | # 15540

Kung Fu – Tanglangquan | Nikolaus Deistler | Kurse | MO | 19.35 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS1 | € 205 | # 15541

Kung Fu 4 Kids | N. Deistler & Y. Deistler-Yi | Kurse | MO | 17 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS1 | € 170 | # 15542

Kung Fu 4 Kids | N. Deistler & Y. Deistler-Yi | Kurse | MI | 17 Uhr | ab 07.10.2020 | 14x | JS1 | € 170 | # 15543 | Kombipreis für 2: € 290.–



Johannes Benker



Gerhard Gutkas



Yonghui Deistler-Yi



Nikolaus Deistler



Helmut Lauring



Chaitanya F. Pözl



Anna I. Zwettler

TCM, TCM-Ernährung & AMM

TCM-Ausbildung

Erstmals bietet Claude Diolosa eine solch umfangreiche 4-jährige Ausbildung an. Er und sein Team werden ein vollständiges Ausbildungsprogramm gemäß der Universität von Chengdu/China unterrichten. Die Ausbildung vermittelt die Lehre von Yin & Yang und den 5 Elementen, die Astrologie des I Ging, Anatomie, Physiologie, Pathologie, Pharmakologie, Akupunktur/Akupressur, TCM Diätetik, Psychologie sowie Differential-, Puls-, Zungen- und Gesichtsdiagnostik.

TCM Ausbildung | Claude Diolosa & Team | Beginn: 10. – 13.09.20 | Dauer 4 Jahre/2 Teile | 25 Module á 4 Tage | # 15074

TCM-Ernährung

Modulares Ausbildungssystem für individuelle Bedürfnisse

Die Ernährung nach der TCM liegt so stark im Trend wie noch nie zuvor! Warum? Weil sie den Menschen als Ganzes sieht, Ungleichgewichte erkennt, das Immunsystem stärkt, die Basis für körperliches und seelisches Wohlbefinden und speziell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt ist! Basiswissen | Jahreszyklus | Spezialisierung | Ausbildung

TCM-Ernährung | Ina Diolosa & Team

- 1. Basis-Seminar** | 10 Uhr | SA 03.10.2020 | # 15249 | oder | FR 12.02.2021 | # 15475 | oder
Basis-Vormittagskurs | DI 10. & 17.11.2020 | # 15250 | je € 160/● € 140
- 2. Jahreszyklus: Einjähriger Kompaktlehrgang** | Beginn: 19. – 21.02.2021 | € 2.340/● € 2.200 | # 15262
- 3. Spezialisierung: Spezialseminare & Diagnostikseminare**
- 4. möglicher Abschluss mit Gewerbeberechtigung, Gesamtdauer mind. 2 Jahre**

Infoabende: DI 22.09.2020 | 19 Uhr | JS2 | # 15251 | oder | DI 26.01.2021 | 19 Uhr | JS4 | # 15469

regelmäßig Online-Angebote, siehe www.shambhala.at

Vorträge TCM-Ernährung

Immunstark im Winter | Ina Diolosa | DI 13.10.2020 | 19 Uhr | JS2 | € 20.– | # 15254

Gesunde Kinder | Ina Diolosa | DI 09.02.2021 | 19 Uhr | JS2 | € 20.– | # 15483

AMM – Akupunkt Meridian Massage nach den Grundlagen der TCM

Eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die drei Körpersysteme (Meridian-, Akupunktur- und Organsystem) in die Behandlung mit einbezieht. Sie ist eine Akupunktur ohne Nadeln.

AMM-Fortbildung | Michael Uhrhan | Beginn: 26.02. – 01.03.2021 | Dauer ca. 1 Jahr | 4 Seminare á 4 Tage

Infoabende: DI 03.11.2020 | 19 Uhr | JS4 | # 15463 | MO 15.02.2021 | 18 Uhr | JS2 | # 15464



Claude Diolosa | Ina Diolosa | Mike Morell | Nina Mandl | Leopold Spindelberger | Michael Uhrhan

TEM – Trad. Europäische Medizin

Über viele Jahrtausende hat sich in Europa eine traditionelle Heilkunde entwickelt, die sich ganzheitlich mit der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten befasst. Die TEM reicht vom Wissen der keltischen PriesterInnen, vom mündlich überlieferten Wissen der heilkundigen Frauen und Hebammen, von Hippokrates und Avicenna, über Paracelsus, die Alchymie und die Klostermedizin bis zu Hildegard von Bingen und weiter – zur Homöopathie, zu Anthroposophie und Bachblüten.

TEM Fortbildung/ 3-jährig – 5 Module

1. Grundlagen / 2. Anamnese und Diagnose / 3. Therapien / 4. Heilmittel / 5. Traditionelle Heilsysteme

Dauer: November 2018 – November 2021, Seminare auch einzeln oder im Paket buchbar

Beginn: 10. – 11.11.20, 3-jährige Fortbildung, QuereinsteigerInnen und GasthörerInnen sind willkommen!

Kosten: im Ganzen: € 9.000, pro Jahr: € 3.200 + MwSt., pro Seminar: € 280 (Dauerauftrag), Preise inkl. MwSt.

Leitung: Erna Janisch, 0699/1408 1404, erna.janisch@tem-akademie.com

Seminarorganisation: Eva Staffel, 0699/1087 0082, eva.staffel@tem-akademie.com

Ort: Windischgarsten (OÖ)/Hotel Sperlhof

„Die TEM betrachtet den Menschen als Gesamtkunstwerk, eingebunden in die beseelte Natur.“

Kommende Seminare 2020/2021

Hildegardmedizin | Judith Wieser | Seminar | 10 Uhr | SA 15.08. – SO 16.08.20 | EXT | € 336 | # 15327

Heilen mit Steinen | Franca Bauer | Seminar | 10 Uhr | SA 12.09. – SO 13.09.20 | EXT | € 336 | # 15545

Kunsttherapie | Judith Wieser | Seminar | 10 Uhr | SA 26.09. – SO 27.09.20 | EXT | € 336 | # 15328

Hypnose | Walter Tschugguel | Seminar | 10 Uhr | SA 14.11. – SO 15.11.20 | EXT | € 336 | # 15547

Phytotherapie für die Organsysteme | Angelika Prentner | Seminar | 10 Uhr | SA 16.01. – SO 17.01.21 | EXT | € 336 | # 15548

Spezialveranstaltungen

Von Weinen und Pech | G. Kerber-Baumgartner | Seminar | 10 Uhr | SA 05.09. – SO 06.09.20 | EXT | € 336 | # 15549

Frauenmedizin | Miriam Wiegele | Seminar | 10 Uhr | SA 03.10. – SO 04.10.20 | EXT | € 300 | # 15550

Ausbild. z. NaturpraktikerIn f. Systemische Körperarbeit | D. Poik | Ausbildung | FR 16.10.20 – SO 21.03.21 | EXT | # 15551

Die Homöopathische Hausapotheke | Miriam Wiegele | Seminar | 10 Uhr | SA 07.11. – SO 08.11.20 | EXT | € 300 | # 15552

Iris-Intensiv – Konstitutionsanalyse aus dem Auge | F. Garvelmann | Blockseminar | 10h | ab MI 18.11.20 | EXT | # 15553

Die drei Welten der Schamanen | Ancevska/Müller-Ebeling/Rätsch | Seminar | 17h | FR 04. – SO 06.12.20 | EXT | € 360 | # 15119

Info & Anmeldung: www.tem-akademie.com



Judith Wieser | Franca Bauer | Walter Tschugguel | Angelika Prentner | Gabriele Kerber-Baumgartner | Miriam Wiegele | Dieter Poik | Ieva Ancevska | Claudia Müller-Ebeling | Christian Rätsch

Selbstentfaltung

Wir bieten hier verschiedenste Methoden an: **IBP** (Integrative Body Psychotherapy) mit der Fortbildung Prozessbegleitung, auch kombiniert mit **Open Floor** (bewusste Tanzpraxis) sowie die Fortbildung Beziehungsfähigkeit und Lebenskunst. **Focusing** ist eine Methode sich mit Achtsamkeit dem körperlichen Erleben zuzuwenden. **The Work** von Byron Katie ist ein einfacher Weg mit belastenden Situationen umzugehen. **Liebe & Sexualität für junge Erwachsene** sowie **Ayurveda & Tantra** sind neue selbstentfaltende Methoden im Shambhala.

IBP

- Prozessbegleitung in der Körper-, Energie- & Bewusstseinsarbeit | C. R. Pichl & E. Kaul | Fortbildung | # 15235
- Selbstkontakt, Präsenz und Grenzen | Claudia R. Pichl | Seminar | 15 Uhr | FR 13.11. – SO 15.11.20 | JS1 | € 310/● € 290 | # 15375
- Selbstkontakt, Präsenz und Grenzen | Eva Kaul | Seminar | 15 Uhr | FR 08.01. – SO 10.01.21 | JS4 | € 310/● € 290 | # 15374

Frauen – wild & weise, lebendig & verbunden | Ansula Keller | Seminar | 18 Uhr | FR 4. – SO 6.12. | JS2 | € 230/● € 200 | # 15377

- Beziehungsfähigkeit und Lebenskunst | Matthias & Ansula F. Keller | Fortbildung | Beginn: MI 25.11.20 | JS2 | #15481

IBP & Open Floor

- Selbstermächtigung | Claudia R. Pichl | Seminar | JS4 | SA 26.09.20 | 11 Uhr | € 110/● € 90 | # 15554
- Resource yourself! – Offene Abende | Claudia R. Pichl | Kurs | MI | 19 Uhr | ab 07.10.20 | 9x | JS4 | € 170/1x € 22 | # 15555
- Growing Love | Claudia R. Pichl | Seminar | EXT | SO 31.01.21 | 10 Uhr | € 130/● € 110 | # 15556

Focusing

- Focusing – Einführung | Cristina Maier | Seminar | 10 Uhr | SA 31.10. – SO 01.11.20 | JS1 | € 160/● € 130 | # 15557
- Focusing – Einführung | Cristina Maier | Seminar | 10 Uhr | SA 16.01. – SO 17.01.21 | JS4 | € 160/● € 130 | # 15558
- Focusing Fortbildung – Die Kunst des Annehmens | Cristina Maier | Fortbildung | Beginn: DI 09.03.2021 | # 15612

The Work

Was würdest du tun, wenn ALLES möglich wäre? | A. Guldenbrein | Seminar | 9.30 h | SO 24.01.21 | JS2 | € 165/● € 145 | # 15559

Liebe & Sexualität für junge Erwachsene

Mein Körper – Mein L(i)eben | K. Buchleitner-Spitzer, M. Spitzer | Seminar | 17 h | FR 9. – SO 11.10.20 | EXT | € 160/● € 140 | # 15560

Ayurveda & Tantra

Yogic Relationships | Yogini Shambhavi & David Frawley | Seminar | 9.45 Uhr | FR 4.12. – SO 6.12.20 | JS1 | € 350/● € 325 | # 15492



„Ich bin bei mir angekommen“

Stimme/Theater

Unser Körper gibt uns unzählige Möglichkeiten, unsere Seele zum Ausdruck zu bringen. Wir verbinden uns mit Weisheitstraditionen, um unsere eigene Mitte zu spüren, unseren Gefühlen und Impulsen zu folgen – und neue Räume unseres (Klang)- Körpers zu erschließen. Diese Methoden helfen, unser Selbst auf natürliche Weise zu entwickeln.

Theater & Improvisation* | S. Jandl | *Seminare* | FR | 16 h | JS2 & JS4 | 09.10. | 20.11. | 29.01. | # 15562 – 15564 | € 210/1x € 80

Stimme – Sprache* | S. Jandl | *Seminare* | FR | 16 h | JS2 | 06.11./# 15536 | 26.02./# 15561 | SA 26.09. | 14 h | JS1 | # 15544 | 1x € 120

Wildernesslieder** | G. Hajny | *Kurs* | SO | 18 Uhr | JS2 | 1.11.20 | 22.11.20 | 06.12.20 | 20.12.20 | 17.01.21. | # 15565 – 15569 | 1x € 15

Konzert & Literaturabend – Ensemble Simorgh | H. Mehregan & Team | *Event* | 19 h | FR 09.10. | JS1 | # 15600 | freie Spende!

* Info & Anmeldung: 0650/273 65 05, kontakt@silkejandl.at, ** Ohne Anmeldung!

Feldenkrais®

Im Fokus der Feldenkrais Methode steht die Fähigkeit zu lebenslangem Lernen basierend auf der enormen Neuroplastizität des Gehirns. Über die kinästhetische Selbstwahrnehmung werden die Spielräume von Bewegungsmöglichkeiten erweitert und die Entfaltung des individuellen Potentials erhöht. Leichtigkeit und Effizienz werden erfahren.

Feldenkrais® | Gertrud Brunner | *Kurs* | MO | 17 Uhr | ab 05.10.2020 | 13x | JS4 | € 220/1x € 24 | # 15570

Feldenkrais® | Gertrud Brunner | *Kurs* | DO | 10 Uhr | ab 08.10.2020 | 10x | JS2 | € 200/1x € 24 | # 15571

Trance

Trancereisen nach F. Goodman führen uns zu unseren schamanischen Wurzeln, zu archaischen Schichten menschlichen Bewusstseins. Der schnelle Rhythmus von Trommel oder Rassel führt uns in den Trancezustand, in das Erleben von anderen Bereichen der Wirklichkeit.

Trancereisen–Schamanisches Wissen* | S. Jarausich | *Kurs* | FR | 16 h | ab 30.10.20 | 4x | JS1/4 | € 200/● € 180, 1x € 50 | # 15572

* Info & Anmeldung: 0676/370 43 60, susanne.jarausich@gmx.at



Gertrud Brunner



Gerhard Hajny



Silke Jandl



Susanne Jarausich



Hamid Mehregan

Yoga

Yoga ist eine Methode, um Körper und Geist gleichermaßen zu entwickeln. Es geht um grundlegend einfache Dinge wie Bewegung und Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten. Die Hauptelemente sind: Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Übungen mit dem Geist (Meditation). Eine regelmäßige Yogapraxis bewirkt auf körperlicher Ebene: Verbesserung der Körperwahrnehmung, Förderung der Beweglichkeit. Auf seelisch-geistiger Ebene: innere Ruhe, Konzentration und Lebensfreude.

Sanfte Stile

Do-In | Nina Langmeier | *Kurs* | MI | 17.00 Uhr | ab 07.10.2020 | JS4 | 15x | € 220/1x € 19 | # 15573

Do-In | Nina Langmeier | *Kurs* | MI | 17.00 Uhr | ab 07.10.2020 | JS4 | 8x | € 128/1x € 19 | # 15574 | 14-tägig

Yoga Beckenboden | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 10.45 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS1 | € 175 | # 15575

Yoga „Golden Age“ | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 16 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS1 | € 150 | # 15576

Luna Yoga für Frauen | Christa Opocensky | *Kurse* | DO | JS4 | ab 08.10.20 | 12x | 17 Uhr, # 15577 | 18.30 Uhr, # 15578 | je € 190

Dynamische Stile

Iyengar Yoga | Alois Langmeier | *Kurs* | MO | 18.45 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS4 | € 200/1x € 18 | # 15579

Hatha Yoga | Walter Klockner | *Kurs* | DI | 16.50 Uhr | ab 06.10.2020 | 13x | JS4 | € 170/1x € 16 | # 15580

Hatha Yoga | Walter Klockner | *Kurs* | MI | 09.30 Uhr | ab 07.10.2020 | 13x | JS4 | € 170/1x € 16 | # 15581

Iyengar Yoga Basic | Alois Langmeier | *Kurs* | DO | 09.00 Uhr | ab 08.10.2020 | 13x | JS1 | € 190/1x € 18 | # 15582

TriYoga Flow Advanced | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 17.30 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS1 | € 175 | # 15583

Kundalini Yoga | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 19.00 Uhr | ab 08.10.2020 | 12x | JS1 | € 175 | # 15584

Meditation/Achtsamkeit

Meditation | Anna I. Zwettler | *Kurs* | MO | 09.30 Uhr | ab 05.10.2020 | 14x | JS2 | € 150 | # 15585

MSC – Mindful Self-Compassion | Walter Klockner | *Kurs* | DI | 09.30 Uhr | ab 13.10.2020 | 8x | JS4 | € 320 | # 15586

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction | Walter Klockner | *Kurs* | DO | 18 Uhr | ab 22.10.20 | 8x | JS2 | € 320 | # 15587

Herz-Abende | Johannes Benker | *Seminare* | 18 Uhr | SO 18.10., 06.12.20 & 24.01.21 | JS1 & JS4 | € 70/1x € 30 | # 15521

Meditationsabende* | DI | 19 Uhr | JS4 | W. Klockner | 06.10. | J. Benker | 17.11. | G. Gutkas | 15.12. | N. Deistler | 19.01.

* Eintritt frei! Wir laden Dich und Deine FreundInnen zum Meditieren ein.



Amalia Kernjak



Walter Klockner



Alois Langmeier



Nina Langmeier



Christa Opocensky



Anna I. Zwettler



Johannes Benker

Tanz & Conscious Dance

„Im Tanz manifestiert sich unsere Lebendigkeit. Tanz ist Transformation. Tanz gibt der Seele ein Zuhause und dem Körper eine spirituelle Dimension.“ (Sasha Waltz) Shambhala ist ein Ort, an dem man verschiedenste Tanzstile und tänzerische Ausdrucksformen erleben kann. Vom Orient über Afrika bis Hawaii kannst du deinen tänzerischen Freuden frönen. Und möchtest du noch tiefer tauchen und deinen ureigenen, inneren Ausdruck finden, dann warten auf dich 4 verschiedene Conscious Dance Stile – 5Rhythmen, Soulrhythms, Open Floor und E-Motion.

Moving My Wild Nature | Höfinger/Kwasny | Seminar | 15 Uhr | FR 06. – SO 08.11.20 | EXT | € 190/● € 170 | # 15283

Mein Bauch tanzt – sinnlich-weiblich-spüren | Karin Torky-Martin | Seminar | 17,30 Uhr | FR 15.01.21 | JS1 | € 18 | # 15589

5Rhythmen*

Dienstags Waves | Damjan Makovec & Wolfgang Zartler | Kurs | DI | 18,30 Uhr | wöchentlich | EXT | 1x € 18 | # 15504

Alchemy of the Heart | Willemjin de Dreu | Seminar | 19,30 Uhr | FR 16.10. – SO 18.10.20 | JS4 | € 190/● € 160 | # 15474

Heart Connections | Dagmar Cee | Seminar | 18,30 Uhr | FR 04.12. – SO 06.12.2020 | JS4 | € 190.–/● € 160 | # 15604

Silvester Tanz | Damjan Makovec | Seminar | 18 Uhr | DO 31.12.20 – FR 01.01.21 | EXT | € 110/● € 90 | # 15590

Open Floor

Open Floor – Offene Gruppe | Christoph Rank | Kurs | MI | 19,00 Uhr | ab 14.10.2020 | 7x | JS4 | 1x € 18 | # 15591

Resource yourself! – Offene Abende | Claudia R. Pichl | Kurs | MI | 19 Uhr | ab 07.10.20 | 9x | JS4 | € 170/1x € 22 | # 15555

Selbstermächtigung | Claudia R. Pichl | Seminar | JS4 | SA 28.11.20 | 11 Uhr | € 110/● € 90 | # 15554

Growing Love | Claudia R. Pichl | Seminar | EXT | SO 31.01.21 | 10 Uhr | € 130/● € 110 | # 15556

E-Motion mit Karina Maringer

E-Motion Zyklus „emotional“ | Gesamter Zyklus | 18,00 Uhr | FR 25.09.20 – 16.04.21 | 4x | JS4 | € 100/1x € 30 | # 15592

E-Motion Zyklus „emotional“ – Erde | Einzeltermin | 18,00 Uhr | FR 25.09.20 | JS1 | € 30 | # 15593

E-Motion Tanz – Erde | Offener Abend | 18,30 Uhr | FR 30.10.20 | JS4 | 1x € 19 | # 15605

E-Motion Zyklus „emotional“ – Wasser, Feuer | Einzeltermin | 18,00 Uhr | FR 27.11.20 | JS4 | € 30 | # 15594

E-Motion Tanz – Yin-Yang | Spezialabend | 18,30 Uhr | FR 18.12.20 | JS4 | € 25 | # 15596

E-Motion Tanz – Welcome | Offener Abend | 18,30 Uhr | FR 15.01.2021 | JS4 | € 19 | # 15597

E-Motion Tanz – Wasser | Offener Abend | 18,30 Uhr | FR 05.02.21 | JS4 | € 19 | # 15598

E-Motion Zyklus „emotional“ – Holz, Metall | Einzeltermin | 18,00 Uhr | FR 26.02.21 | JS4 | € 30 | # 15595



Karin Torky-Martin



Damjan Markovec



Wolfgang Zartler



Willemjin de Dreu



Claudia R. Pichl



Karina Maringer



Dagmar Cee



„Das Leben ist ein Tanz

SHAMBHALA.AT

Wilderness/Visionssuche

Wege der Selbstfindung im Spiegel der Natur

Wir bieten verschiedene Wege des inneren Wachstums, der Sinnfindung, Selbststärkung und Ganzwerdung in und mit der Natur an. Kern aller Seminare ist das alte System des Medizinrades und der Vier Schilde, ausgefüllt und umgeben von modernen Wegen der Selbsterfahrung im Rahmen von Halbtagen, Wochenenden, Jahreszyklen und Ausbildungen.



Wilderness Ausbildungen | Claudia R. Pichl & Team | Beginn: Frühling 2021 | # 15599

Vorträge

Im Jahreszyklus rund ums Medizinrad reisen | Claudia R. Pichl | 19 Uhr | DI 20.10.20 | JS4 | # 15603 | Eintritt frei

Die Kraft der Vision | Waltraud Georgiades | 19 Uhr | DI 10.11.2020 | JS4 | # 15466 | Eintritt frei!

Heidnische Weihnachten | Ch. Rättsch & C. Müller-Ebeling | 19.30 Uhr | FR 13.11.2020 | JS4 | € 20 | # 15071

Der Duft im November | Waltraud Georgiades | 19 Uhr | SO 22.11.2020 | JS1 | € 15 | # 15477

Götter, Engel & Dämonen | Ch. Rättsch & C. Müller-Ebeling | 19.30 Uhr | FR 12.02.2021 | JS1 | € 20 | # 15069

Seminare

Surrender to the Unknown | Maringer/Wieder | 16 Uhr | FR 06.11. – SO 08.11. | EXT | € 195 / € 180 | # 15269

Herbst – Kraft des Westschilds | Pichl/Van der Bellen | EXT | FR 30.10. – SO 01.11.20 | 18 Uhr | € 210 / € 195 | # 15060

Moving My Wild Nature | Höfinger/Kwasny | 15 Uhr | FR 06.11. – SO 08.11.2020 | EXT | € 190 / € 170 | # 15283

Winter – Kraft des Nordschilds | Claudia R. Pichl | EXT | FR 11.12. – SO 13.12.20 | 18 Uhr | € 210 / € 195 | # 15063

Zw. Himmel & Erde: Lebensbaum – Die Oberwelt | Georgiades/Pongratz | 16 Uhr | SO 20.12.20 | JS1 | € 50 / € 45 | # 15064

Growing Love | Claudia R. Pichl | EXT | SO 31.01.21 | 10 Uhr | € 130 / € 110 | # 15556

Seminare mit GastlehrerInnen

Rituale zur Wintersonnenwende | Rättsch/Müller-Ebeling | 10 Uhr | SA 14.11.21 | JS4 | € 140 / € 125 | # 15072

Was im Keller & unterm Teppich lauert | Rättsch/Müller-Ebeling | 10 Uhr | SA 13.02.21 | JS1 | € 140 / € 125 | # 15070

Schamanismus in Nepal | Rättsch/Müller-Ebeling | 11.00 Uhr | FR 28. – SO 30.05.21 | EXT | € 320 / € 290 | # 15263



InDancity
Diverse. Dynamic. Delightful

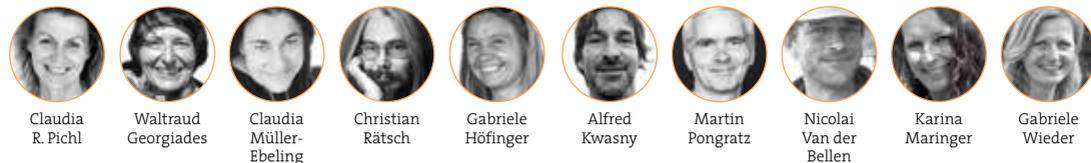
1080 Wien, Bennogasse 8a, office@indancity.com



Räume mieten

im Shambhala!

Stunden-/tagesweise und auch am Wochenende gibt es freie Zeiten
shambhala.at/vermietung



Übersicht Fortlaufende Kurse WS 2020/21

Montag

09.15 – 11.30 Uhr | JS4 | **Taiji für Erfahrene** | Chaitanya Franz Pözl | ab 19.10.2020 | 12x | € 200/1x € 15 | # 15534

09.30 – 10.45 Uhr | JS1 | **Qigong mit Yonghui** | Yonghui Deistler-Yi | ab 05.10.2020 | 14x | € 170 | # 15522

09.30 – 10.30 Uhr | JS2 | **Meditation** | Anna Zwettler | ab 05.10.2020 | 14x | € 150 | # 15585

17.00 – 18.15 Uhr | JS4 | **Feldenkrais** | Gertrud Brunner | ab 05.10.2020 | 13x | € 220/1x € 24 | # 15570

17.00 – 18.00 Uhr | JS1 | **Kung Fu 4 Kids** | Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi | ab 05.10.2020 | 14x | € 170 | # 15542

18.15 – 19.30 Uhr | JS1 | **Jian Shu – Chinesische Schwertkunst** | Nikolaus Deistler | ab 05.10.2020 | 14x | € 200 | # 15540

18.30 – 20.00 Uhr | JS2 | **Taijiquan A+F+E** | Anna I. Zwettler | ab 05.10.2020 | 14x | € 195 | # 15539

18.45 – 20.15 Uhr | JS4 | **Iyengar Yoga** | Alois Langmeier | ab 05.10.2020 | 14x | € 200/1x € 18 | # 15579

19.35 – 21.05 Uhr | JS1 | **Kung Fu – Tanglangquan** | Nikolaus Deistler | ab 05.10.2020 | 14x | € 205 | # 15541

20.05 – 21.05 Uhr | JS2 | **Qigong – 8 Brokate** | Anna I. Zwettler | ab 05.10.2020 | 14x | € 180 | # 15527

Dienstag

09.00 – 10.15 Uhr | JS1 | **Taiji & Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | ab 06.10.2020 | 13x | € 160 | # 15523

09.30 – 12.30 Uhr | JS4 | **MSC – Mindful Self-Compassion** | Walter Klocker | ab 13.10.2020 | 8x | € 320 | # 15586

10.30 – 12.00 Uhr | JS1 | **Qigong vor Mittag** | Johannes Benker | ab 06.10. | 7x | # 15511 | ab 24.11. | 8x | # 15512 | je € 100/1x € 15

15.30 – 18.30 Uhr | JS1 | **Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2** | Erna Janisch | ab 06.10.2020 | 15x | € 340 | # 15508

16.50 – 18.30 Uhr | JS4 | **Hatha Yoga** | Walter Klocker | ab 06.10.2020 | 13x | € 170/1x € 16 | # 15580

18.30 – 20.00 Uhr | JS2 | **Taiji für Fortgeschrittene** | Chaitanya Franz Pözl | ab 20.10.2020 | 12x | € 200/1x € 15 | # 15537

18.30 – 20.30 Uhr | EXT | **Dienstags Waves** | Damjan Makovec & Wolfgang Zartler | wöchentlich | 1x € 18 | # 15504

19.00 – 22.00 Uhr | JS1 | **Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2** | Erna Janisch | ab 06.10.2020 | 15x | € 340 | # 15509

19.30 – 21.30 Uhr | JS2 | **Taiji für Erfahrene** | Chaitanya Franz Pözl | ab 20.10.2020 | 12x | € 200/1x € 15 | # 15538

Kursorte

JS1 (1. Stock)

JS2 (Mezzanin)

JS4 (Erdgeschoss)

alle: Josefstädterstraße 5, 1080 Wien

Mittwoch

09.30 – 11.00 Uhr | JS1 | **Qigong am Morgen** | J. Benker | Kurse | ab 07.10. | 7x | # 15513 | ab 25.11. | 8x | # 15514 | je € 100/1x € 15

09.30 – 11.00 Uhr | JS4 | **Hatha Yoga** | Walter Klocker | ab 07.10.2020 | 13x | € 170/1x € 16 | # 15581

17.00 – 18.00 Uhr | JS1 | **Kung Fu 4 Kids** | Nikolaus Deistler & Yonghui Deistler-Yi | ab 07.10.2020 | 14x | € 170 | # 15543

17.00 – 18.45 Uhr | JS4 | **Do-In** | Nina Langmeier | ab 07.10.2020 | 15x | € 220/1x € 19 | # 15573

17.00 – 18.45 Uhr | JS4 | **Do-In** | Nina Langmeier | ab 07.10.2020 | 8x | € 128/1x € 19 | # 15574 | 14-tägig

17.30 – 19.00 Uhr | JS2 | **Qigong am Abend** | Johannes Benker | ab 25.11.2020 | 8x | € 100/1x € 15 | # 15515

17.45 – 19.00 Uhr | JS2 | **Taijiquan A** | Helmut Lauring | ab 07.10.2020 | 7x | € 100 | # 15533

18.15 – 19.30 Uhr | JS1 | **Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings** | Yonghui Deistler-Yi | ab 07.10.2020 | 8x | € 115 | # 15524

18.15 – 19.30 Uhr | JS1 | **Bai Yun Shan – Taiji Fächer** | Yonghui Deistler-Yi | ab 09.12.2020 | 6x | € 105 | # 15592

19.00 – 21.00 Uhr | JS4 | **Open Floor – Offene Gruppe** | Christoph Rank | ab 14.10.2020 | 7x | 1x € 18 | # 15591

19.00 – 21.30 Uhr | JS4 | **Resource yourself! – Offene Abende** | Claudia R. Pichl | ab 07.10.2020 | 9x | € 170/1x € 22 | # 15555

19.15 – 20.45 Uhr | JS2 | **Meridian-Qigong** | Johannes Benker | ab 07.10.2020 | 11x | € 140/1x € 15 | # 15516

19.15 – 20.45 Uhr | JS2 | **Mit Qigong ins neue Jahr** | Johannes Benker | ab 13.01.2021 | 3x | € 40/1x € 15 | # 15517

19.45 – 21.00 Uhr | JS1 | **Taijiquan F+E** | Yonghui Deistler-Yi | ab 07.10.2020 | 14x | € 210 | # 15530

19.45 – 21.00 Uhr | JS1 | **Taijiquan Anfänger – SpäteinsteigerInnen** | Nikolaus Deistler | ab 25.11.2020 | 8x | € 120 | # 15531

Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr | JS1 | **Iyengar Yoga Basic** | Alois Langmeier | ab 08.10.2020 | 13x | € 190/1x € 18 | # 15582

18.00 – 21.00 Uhr | JS2 | **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** | W. Klocker | ab 22.10.20 | 8x | JS2 | € 320 | # 15587

10.00 – 11.15 Uhr | JS4 | **Da Yan Gong – Wildgans Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | ab 08.10.2020 | 12x | € 160 | # 15525

10.00 – 11.15 Uhr | JS2 | **Feldenkrais** | Gertrud Brunner | ab 08.10.2020 | 10x | € 200/1x € 24 | # 15571

10.45 – 12.15 Uhr | JS1 | **Yoga Beckenboden** | Amalia Kernjak | ab 08.10.2020 | 12x | € 175 | # 15575

16.00 – 17.15 Uhr | JS1 | **Yoga "Golden Age"** | Amalia Kernjak | ab 08.10.2020 | 12x | € 150 | # 15576

17.00 – 18.30 Uhr | JS4 | **Luna Yoga** | Christa Opocensky | ab 08.10.2020 | 12x | € 190 | # 15577

17.30 – 19.00 Uhr | JS1 | **TriYoga Flow Advanced** | Amalia Kernjak | ab 08.10.2020 | 12x | € 175 | # 15583

18.00 – 19.15 Uhr | JS2 | **Stilles Qigong** | Gerhard Gutkas | ab 07.01.2021 | 4x | € 60/1x € 20 | # 15526

18.30 – 20.00 Uhr | JS4 | **Luna Yoga für Frauen** | Christa Opocensky | ab 08.10.2020 | 12x | € 190 | # 15578

19.00 – 20.30 Uhr | JS1 | **Kundalini Yoga** | Amalia Kernjak | ab 08.10.2020 | 12x | € 175 | # 15584

Freitag

09.30 – 11.00 Uhr | JS1 | **Qigong zum Wochenende** | J. Benker | 9.30h | ab 09.10., # 15518 | ab 04.12., # 15519 | 7x | je € 100/1x € 15



**Gutschein
schenken!**

**Schenken Sie
Shambhala-Kurse!**
Unser Team
berät Sie gerne:
T. 01/408 47 86



Österr. Post AG/Sponsoring Post
Zulassungs-Nr. GZ 02/Z031653 S;
DVR 0851744; ZVR-Zahl 153001554

SHAMBHALA.AT

Shambhala-Büro | Tel. 01/408 47 86 | Bürozeiten: MO und DO 15–18 Uhr | info@shambhala.at