



„Shambhala  
ist Energie



# Aus-/Fortbildungen im Shambhala

	<b>TCM-AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Claude Diolosa &amp; Team</i>	Läuft aktuell bis Okt. 2024 Dauer: 4 Jahre in 2 Teilen   25 Module á 4 Tage
	<b>TCM-ERNÄHRUNG</b> <i>Leitung: Ina Diolosa &amp; Team</i>	Beginn Jahreszyklus: FR 19.02. – SO 21.02.2021 Dauer: 1 Jahr   150 Unterrichtseinheiten
	<b>HERZKREIS® AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Dr. med. Michael D. F. Schmidt &amp; Team</i>	BEGINN: FR 25.06.2021 – SO 27.06.2022 Dauer: 2 Seminare á 3 Tage
	<b>REIKI AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: FR 15.10. – SO 17.10.2021 Dauer: 1 Jahr   9 Seminare
	<b>PROZESSBEGLEITUNG</b> <i>Leitung: Claudia R. Pichl &amp; E. Kaul</i>	BEGINN: FR 25.06.2021 – SO 27.06.2021 Dauer: ca. 1 Jahr
	<b>AKUPUNKT MERIDIAN MASSAGE</b> <i>Leitung: Michael Uhrhan</i>	Beginn: FR 26.02. – MO 01.03.2021 Dauer: ca. 1 Jahr
	<b>FOCUSING FORTBILDUNG</b> <i>Leitung: Cristina Maier</i>	Beginn: 06.04.2021 Dauer: 10 Monate
	<b>DAKINI TRAINING</b> <i>Leitung: Edith Amann</i>	Beginn: Herbst 2022 Dauer: 1 Jahr
	<b>TEM FORTBILDUNG</b> <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: SA 13. – SO 14.11.2021/Quereinstieg mögl. Dauer: 3 Jahre
	<b>QIGONG AUSBILDUNG NEU</b> <i>Leitung: Nikolaus Deistler</i>	Ist in Planung Dauer: ca. 3 Jahre   425 Unterrichtseinheiten

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: druck.at | Herstellungsort: 2544 Leobersdorf  
Fotos: Shutterstock (Jacob Lund, fizkes, KieferPix), Photocase (Julia Straub), Maria Noisternig, Sophia Ayerbe

## Inhalt

- 3 Hinweise & Anmeldung
- 4 Über uns
- 5 Infoabende & Vorträge
- 6 Shambhala Online,
- 7 Angebot für Junge Erwachsene, Shambhala am Vormittag
- 9 Reiki, TaoWoman®/Dakini Training, Herzkreis®
- 10 Qigong
- 11 Taijiquan & Kung Fu
- 12 TCM, TCM Ernährung & AMM
- 13 TEM Traditionelle Europäische Medizin
- 14 Meditation/Achtsamkeit, Liebe & Sexualität für Junge Erwachsene, Massage, Ayurveda & Tantra
- 16 Stimme & Theater, Feldenkrais®, Trance
- 17 Yoga
- 18 5Rhythmen, Open Floor, e-motion, Art of Contact
- 20 IBP, Focusing®, The Work, Gewaltfreie Kommunikation
- 21 Wilderness/Visionssuche
- 22 Übersicht Fortlaufende Kurse

### So erreichst Du uns:

Büro: Josefstädter Straße 5/10a, 1080 Wien  
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: Josefstädter Straße 5, 1080 Wien  
**EXT:** Externe Veranstaltung, im Web oder bei Kursbuchung ersichtlich

## Hinweise

### Website

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

Detaillinformationen und ausführliche Beschreibungen unserer Kurse, Seminare und Ausbildungen findest Du unter [www.shambhala.at](http://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](http://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](http://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.

## Unser Motto: „Shambhala im Aufwind“

Die herausfordernden Zeiten der letzten Monate haben uns geholfen, uns aus dem Inneren heraus neu zu fokussieren, um unser

Shambhala kraftvoll in die Zukunft führen. Mit dem wunderbaren großen Seminarraum im EG haben wir gerade jetzt eine wichtige Raumressource geschaffen. Sie darf sich hoffentlich bald mit neuem Leben füllen!

Mit einem weitgefächerten Angebot für junge Erwachsene aus den Bereichen Theater, Yoga und Wilderness öffnen wir die Türen für eine nächste Generation. Und auch unser Lehrkörper hat sich erweitert. Wir heißen sowohl junge wie auch erfahrene LehrerInnen im Shambhala herzlich willkommen. Sie ergänzen unseren Pool an hervorragenden LehrerInnen und garantieren gemeinsam sowohl im Präsenz- wie auch im Onlineunterricht, dass Shambhala weiterhin gut auf Kurs bleibt. Nimm dir Zeit und stöbere gemütlich auf unserer Webseite. Es gibt viele Kleinode zu entdecken!

Möge uns der Aufwind hoffnungsvoll und gesund in den Frühling führen.

**Voll Vertrauen gehen wir in die Zukunft!**  
**Im Namen des Vorstandes, gewählt am 25.06.2020:**  
**Erna Janisch, Ina Diolosa, Nikolaus Deistler**



Erna Janisch



Ina Diolosa



Nikolaus Deistler

## Dein Shambhala-Team



Barbara Reischl



Georg Demcisin



Barbara Fischer



Barbara Gece



Walter Kreuzer



Katharina Paumann



Isolde Schober-Panayi



Karl Schönschwetter



Margit Stix

# Infoabende

Eintritt frei!  
Mit Anmeldung!

## Focusing

**Focusing zum Kennenlernen** | Cristina Maier | Infoabend | 18.30 Uhr | MO 22.02.2021 | Online | # 15749

## Liebe und Sexualität für junge Erwachsene

**Mein Körper – Mein L(i)eben** | Schnupper Abend | 18.00 Uhr | MI 24.02.2021 | Online | # 15760

## Meditation & Achtsamkeit

**MBSR & MSC** | Walter Klocker | Infoabende | JS4 | DI 02.03., 10.30 Uhr, # 15750 | MI 03.03., 18 Uhr, # 15751

## Prozessbegleitung

**Prozessbegleitung und IBP** | Claudia R. Pichl | Infoabend | 19 Uhr | DO 18.03.2021 | JS2 | # 15669

## Reiki

**Reiki zum Kennenlernen** | Erna Janisch | Infoabend | 19 Uhr | DI 23.02.2021 | Online | # 15762

## TEM – Traditionelle Europäische Medizin

**TEM** | Erna Janisch | Infoabende | 18 Uhr | JS1 | SO 28.03., # 15764 | SO 25.04., # 15765 | SO 30.05., # 15766

# Vorträge

## Qigong

**Qigong – In Verbindung mit dem Herzen** | Johannes Benker | Vortrag | 18 Uhr | SO 25.04.2021 | JS2 | # 15716 | Eintritt frei!

## TCM-Ernährung

**Mit der TCM zum Wohlfühlgewicht** | Ina Diolosa | Vortrag | 18.30 Uhr | DO 04.03.2021 | online | € 24.– | # 15756

**Emotionen** | Ina Diolosa | Vortrag | 19 Uhr | DO 25.03.2021 | JS2 | € 20.– | # 15484

## Wilderness

**Die Kraft der Vision** | Waltraud Georgiades | Vortrag | 19 Uhr | DI 23.02.2021 | Online | # 15635

**Visionssuche – wie werde ich wesentlich?** | Claudia R. Pichl | Vortrag | 19 Uhr | DI 02.03.2021 | JS2 | # 15706 | Eintritt frei!

**Die Visionssuche – Eine tiefe Erfahrung** | Waltraud Georgiades | Vortrag | 19 Uhr | DO 29.4.2021 | JS4 | # 15707



Bitte beachtet unsere neuen Angebote für **junge Erwachsene (16-26 Jahre)**

Weitere Informationen siehe [www.shambhala.at/infoabende](http://www.shambhala.at/infoabende)  
[www.shambhala.at/vortraege](http://www.shambhala.at/vortraege)



” Shambhala  
ist online

Wir bleiben weiterhin auf Kurs. Unsere Online Angebote findest du jeweils aktualisiert auf unserer Website [www.shambhala.at](http://www.shambhala.at)

für 16 - 26 Jährige!

## Shambhala für junge Erwachsene

- 
- TraumWelten** | Claudia Bühlmann | *Kurs* | SO | 19.45 Uhr | JS1 | ab 02.05. | 3x | € 80/1x € 30 | # 15752
- Vinjasa Yoga Flow** | Vivian-Lou Haring | *Kurs* | MO | 10.00 Uhr | ab 08.03.2021 | 13x | JS4 | € 160/130/1x € 15/12 | # 15732
- Yin Yoga** | Vivian-Lou Haring | *Kurs* | DI | 17.30 Uhr | ab 09.03.2021 | 15x | JS2 | € 185/150/1x € 15/12 | # 15731
- TraumWelten** | Claudia Bühlmann | *Kurs* | SO | 19.45 Uhr | JS4 | ab 11.04. | 3x | € 80/1x € 30 | # 15753
- Mein Körper – Mein L(i)eben** | K. Buchleitner-Spitzer, M. Spitzer | *Seminar* | 17h | FR 21. – SO 23.05.21 | EXT | € 210/● € 180 | # 15673
- Meine Wilde Zeit** | Höfinger/Kwasny | *Seminar* | 11 Uhr | DO 03. – SO 06.06.21 | EXT | € 220/● € 190 | # 15711
- WalkAWay – geh deinen Weg!** | Häusler/Loibl | *Seminar* | 14 Uhr | DO 03. – SO 06.06.21 | EXT | € 200/● € 170 | # 15712
- Visionssuche für junge Erwachsene** | Höfinger/Kwasny | *Seminar* | 14 Uhr | FR 09. – SO 18.07.21 | EXT | € 650/● € 570 | # 15714
- Spread Your Wings** | Höfinger/Kwasny | *Seminar* | 18 Uhr | SO 08. – SO 15.08.21 | EXT | € 460/● € 390 | # 15715
- 

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

## Shambhala am Vormittag

- 
- Qigong mit Yonghui** | Yonghui Deistler-Yi | *Kurs* | MO | 09.30 Uhr | ab 01.03.2021 | 14x | JS1 | € 170 | # 15650
- Meditation** | Anna I. Zwettler | *Kurs* | MO | 09.00 Uhr | ab 08.03.2021 | 9x | JS2 | € 90 | # 15696
- Vinjasa Yoga Flow** | Vivian-Lou Haring | *Kurs* | MO | 10.00 Uhr | ab 08.03.2021 | 13x | JS4 | € 160/130/1x € 15/12 | # 15732
- Qigong für den Stoffwechsel** | Anna I. Zwettler | *Kurs* | MO | 10.30 Uhr | ab 01.03.2021 | 10x | JS2 | € 115/1x € 15 | # 15654
- Taiji & Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | *Kurs* | DI | 09.00 Uhr | ab 02.03.2021 | 13x | JS1 | € 160 | # 15651
- MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** | Walter Klocker | *Kurs* | DI | 9.30 Uhr | ab 16.03.21 | 8x | JS4 | € 320 | # 15697
- Seminarzyklus Klassische Massage** | Consuelo Kitenge | *Kurs* | DI | 10.00 Uhr | ab 25.05.2021 | 6x | JS4 | € 360 | # 15746
- Qigong vor Mittag** | J. Benker | *Kurse* | DI | 10.30 Uhr | JS1 | ab 02.03. | 7x | # 15640 | ab 27.04. | 7x | # 15641 | je € 100/1x € 15
- Qigong am Morgen** | J. Benker | *Kurse* | MI | 9.30 Uhr | JS1 | ab 03.03. | 7x | # 15642 | ab 28.04. | 7x | # 15643 | je € 100/1x € 15
- Hatha Yoga** | Walter Klocker | *Kurs* | MI | 09.30 Uhr | ab 03.03.2021 | 15x | JS4 | € 195/1x € 16 | # 15692
- Iyengar Yoga** | Alois Langmeier | *Kurs* | DO | 09.00 Uhr | ab 04.03.2021 | 14x | JS1 | € 200/1x € 18 | # 15693
- Feldenkrais®** | Gertrud Brunner | *Kurs* | DO | 10 Uhr | ab 04.03.2021 | 10x | JS2 | € 200/1x € 24 | # 15684
- Da Yan Gong – Wildgans Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | *Kurs* | DO | 09.30 Uhr | ab 04.03.2021 | 11x | JS4 | € 150 | # 15653
- Yoga Beckenboden** | Amalia Kernjak | *Kurs* | MO | 17.00 Uhr | ab 15.03.2021 | 12x | JS2 | € 170 | # 15686
- Qigong zum Wochenende** | J. Benker | *Kurse* | FR | 9.30 Uhr | JS1 | 7x | ab 5.3. | # 15646 | ab 30.4. | # 15647 | je € 100/1x € 15
-



”Shambhala ist Natur

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.

**Reiki zum Kennenlernen** | Erna Janisch | *Infoabend* | 19 Uhr | DI 23.02.2021 | Online | # 15762

**Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2** | Erna Janisch | *Kurs* | DI | 15.30 Uhr | ab 09.03.2021 | 15x | JS1 | € 340 | # 15637

**Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2** | Erna Janisch | *Kurs* | DI | 19 Uhr | ab 09.03.2021 | 15x | JS1 | € 340 | # 15638

**Reiki Ausbildung** | Erna Janisch | Beginn FR 15.10. – SO 17.10.2021 | Dauer 1 Jahr | 9 Module | # 15639

Weitere Informationen siehe Reiki-Berufsverband: [www.oebrrt.at](http://www.oebrrt.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 2022

## Herzkreis®

Der HerzKreis bildet einen Zyklus von 12 Ausdrucksbewegungen, die einen inneren Zugang zu einer liebevollen und freundlichen Haltung zu sich selbst und anderen erfahrbar werden lassen.

**Herzkreis® – TrainerInnen Ausbildung** | Beginn: FR 21.05. – SO 23.05.2021 | 2 Seminare á 3 Tage | # 15613



Erna Janisch



Leopold Spindelberger



Edith Amann



Henry Just



Michael Schmidt



Marianne van Kempen

# 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 02.03. | 7x | # 15640 | ab 27.04. | 7x | # 15641 | je € 100/1x € 15

**Qigong am Morgen** | Kurse | MI | 09.30 Uhr | JS1 | ab 03.03. | 7x | # 15642 | ab 28.04. | 7x | # 15643 | je € 100/1x € 15

**Qigong am Abend** | Kurse | MI | 17.30 Uhr | ab 03.03.2021 | 4x | JS2 | € 60/1x € 15 | # 15644

**5 Elemente Qigong** | Kurse | MI | 19.15 Uhr | ab 03.03.2021 | 14x | JS2 | € 180/1x € 15 | # 15645

**Qigong zum Wochenende** | Kurse | FR | 09.30 Uhr | JS1 | ab 05.03. | 7x | # 15646 | ab 30.04. | 7x | # 15647 | je € 100/1x € 15

**Herz-Abende** | Seminare | 18 Uhr | SO 14.03., 11.04. & 16.05.21 | JS1 & JS4 | € 80/1x € 30 | # 15648

**Qigong für die Augen** | Seminar | 17 Uhr | FR 09.04.2021 | JS4 | € 50/● € 40 | # 15649

## Yonghui Deistler-Yi

**Qigong mit Yonghui** | Kurse | MO | 09.30 Uhr | ab 01.03.2021 | 14x | JS1 | € 170 | # 15650

**Taiji & Qigong** | Kurse | DI | 09.00 Uhr | ab 02.03.2021 | 13x | JS1 | € 160 | # 15651

**Hui Chun Gong** | Kurse | MI | 18.15 Uhr | ab 03.03.2021 | 14x | JS1 | € 200 | # 15652

**Da Yan Gong – Wildgans Qigong** | Kurse | DO | 09.30 Uhr | ab 04.03.2021 | 11x | JS4 | € 150 | # 15653

## Anna I. Zwettler

**Qigong für den Stoffwechsel** | Kurse | MO | 10.30 Uhr | ab 08.03.2021 | 10x | JS2 | € 115/1x € 15 | # 15654

## Seminare mit GastlehrerInnen

**Stoffwechsel-Qigong Übungseinheit** | Wilhelm Mertens | Seminar | 18 Uhr | FR 07.05.2021 | JS1 | € 50 | # 15614

**Atem verstehen und kultivieren** | Wilhelm Mertens | Seminar | 10 Uhr | SA 08.05. – SO 09.05. | JS1 | € 210 | # 15528



Qigong-Ausbildung | Niki Deistler & Team | läuft aktuell | # 14822 | nächster Start voraussichtlich Herbst 2022

# 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 & Herbert Gasser | TaijiArts – System

**Taiji & Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | Kurse | DI | 09.00 Uhr | ab 02.03.2021 | 13x | JS1 | € 160 | # 15651

**Taijiquan A** | Herbert Gasser | Kurse | MI | 17.45 Uhr | ab 07.04.2021 | 12x | JS2 | € 180 | # 15655

**Taijiquan F+E** | Yonghui Deistler-Yi | Kurse | MI | 19.45 Uhr | ab 03.03.2021 | 14x | JS1 | € 210 | # 15656

## Anna I. Zwettler

**Taijiquan A+F+E** | Anna I. Zwettler | Kurse | MO | 18.45 Uhr | ab 01.03.2021 | 9x | JS2 | € 145 | # 15657

# 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 1.3.2021 | 14x | JS1 | € 200 | # 15658

**Kung Fu – Tanglangquan** | Nikolaus Deistler | Kurse | MO | 19.35 Uhr | ab 1.3.2021 | 14x | JS1 | € 210 | # 15659

**Kung Fu 4 Kids** | N. Deistler, Y. Deistler-Yi | Kurse | MO | 17 Uhr | ab 1.3.21 | 14x | JS1 | € 170 | # 15660

**Kung Fu 4 Kids** | N. Deistler, Y. Deistler-Yi | Kurse | MI | 17 Uhr | ab 3.3.21 | 14x | JS1 | € 170 | # 15661 | Kombipreis für 2: € 290.–



Johannes Benker



Yonghui Deistler-Yi



Nikolaus Deistler



Anna I. Zwettler



Herbert Gasser



Wilhelm Mertens

# TCM, TCM-Ernährung & AMM

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

TCM ist zur Nummer 1 der Komplementärmedizin in Europa geworden. Diese Naturheilkunde hat ihre Wurzeln in der zeitlosen Lehre des Taoismus, im I Ging und beruht auf einer mindestens 2000 Jahre alten Überlieferung mit klinischer Erfahrung. Claude Diolosa und dem TCM-Team ist es ein großes Anliegen, Chin. Medizin mit der ursprünglichen europäischen medizinischen Kultur zu verbinden und der Differentialdiagnostik entsprechend in energetische Muster zu übersetzen.

TCM Ausbildung | Claude Diolosa & Team | Ausbildungsstart 09/2020 | Dauer 4 Jahre

## TCM-Ernährung – Für Dich und Deine Familie bis hin zur TCM-ErnährungsberaterIn Modulartiges Ausbildungssystem für individuelle Bedürfnisse!

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

TCM-Ernährung | Ina Diolosa Schönemann & Team

1. Basis-Seminar | FR 12.02.2021 | #15475
2. Jahreszyklus: Einjähriger Kompaktlehrgang | Beginn: 19. – 21.02.2021 | € 2.340/ € 2.200 | # 15262A
3. Spezialisierung: Vertiefungs- & Diagnostik-Seminare
4. Möglicher Abschluss mit Gewerbeberechtigung, Gesamtdauer mind. 2 Jahre

Regelmäßig Online-Angebote, siehe [www.shambhala.at](http://www.shambhala.at)

## Vorträge TCM-Ernährung

Mit der TCM zum Wohlfühlgewicht | Ina Diolosa | Do 04.03.2021 | 18.30 Uhr | Online | € 24.- | #15756

Emotionen | Ina Diolosa | DO 25.03.2021 | 19 Uhr | JS2 | € 20.- | # 15484

## 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



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 denkend mit der Vorbeugung und der Heilung von Krankheiten befasst. Die TEM trägt in sich das mündlich überlieferte Wissen der heilkundigen Frauen, wie auch das Gelehrtenwissen von Hippokrates, Galen, Avicenna, Hildegard von Bingen, Paracelsus uvm. Die TEM basiert auf dem Heilwissen unserer Kultur, wurde weiterentwickelt und an das Denken und Arbeiten der heutigen Zeit angepasst.

TEM Fortbildung/ 3-jährig – 5 Module

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

Dauer: November 2021 – November 2024, Seminare auch einzeln oder im Paket buchbar

Beginn: 13. – 14.11.2021, 3-jährige Fortbildung, QuereinsteigerInnen und GasthörerInnen sind willkommen!

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

Leitung: Erna Janisch, 0699/1408 1404, [erna.janisch@tem-akademie.com](mailto:erna.janisch@tem-akademie.com)

Seminarorganisation: Eva Staffel, 0699/1087 0082, [eva.staffel@tem-akademie.com](mailto:eva.staffel@tem-akademie.com)

Ort: Windischgarsten (OÖ)/Hotel Sperlhof

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

## Kommende Seminare 2021

Phytotherapie für die Organsysteme | Angelika Riffel | Seminar | 10 Uhr | SA 03.07. – SO 04.07.21 | EXT | € 336 | # 15663

Temperamentvoll essen | Michaela Hauptmann | Seminar | 10 Uhr | SA 13.03. – SO 14.03.21 | EXT | € 336 | # 15663

Hausmittel mit Hausverstand | Alois Krautgartner | Seminar | 10 Uhr | SA 10.04. – SO 11.04.21 | EXT | € 336 | # 15664

Nährhafte Landschaft | Michael Machatschek | Seminar | 10 Uhr | SA 12.06. – SO 13.06.21 | EXT | € 336 | # 15666

Spagyrik und Alchymie | Peter Hochmeier | Seminar | 10 Uhr | MO 05.07. – SA 10.07.21 | EXT | € 936 | # 15667

Salben | Ursula Gerhold | Seminar | 10 Uhr | SA 21.08. – SO 22.08.21 | EXT | € 336 | # 15620

## Spezialveranstaltungen

Iris-Intensiv – Konstitutionsanalyse aus dem Auge | F. Garvelmann | Blockseminar | 10h | ab FR 23.4.21 | EXT | # 15616

Die Frau im Rhythmus des Jahres | A. Tscharmann/ C. Waldner | Seminar | 10h | SA 6. – SO 7.3.21 | EXT | € 336 | # 15668

Kraft der Knospen & Kräuter | G. Kerber-Baumgartner | Seminar | 10 Uhr | SA 17. – SO 18.04.21 | EXT | € 336 | # 15763

Die 3 Welten der Schamanen | Müller-Ebeling/Ancevska/Rätsch | Seminar | 17 Uhr | FR 13. – SO 15.08.21 | € 360 | # 15119

Info & Anmeldung: [www.tem-akademie.com](http://www.tem-akademie.com)



Michaela Hauptmann

Angelika Riffel

Ursula Gerhold

Alois Krautgartner

Gabriele Kerber-Baumgartner

Michael Machatschek

Peter Hochmeier

Friedemann Garvelmann

Anne Tscharmann

Claudia Waldner

## Meditation/Achtsamkeit

Meditation & Achtsamkeit unterstützen uns dabei, mehr Selbstmitgefühl und Mitmenschlichkeit zu kultivieren, verstärkt in einer warmherzig verbundenen Präsenz zu verweilen und vor allem unser Innerstes, unser Herz zu finden. Wir erfahren eine Leichtigkeit im Annehmen und lernen, uns in schwierigen Momenten mit Güte, Fürsorge und Verständnis zu begegnen und uns ruhig und gelassen auf das Leben in seinen Widersprüchlichkeiten einzulassen.

**Meditation** | Anna I. Zwettler | Kurs | MO | 09.00 Uhr | ab 08.03.2021 | 9x | JS2 | € 90 | # 15696


**MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** | Walter Klockner | Kurs | DI | 09.30 Uhr | ab 16.03.21 | 8x | JS4 | € 320 | # 15697

**MSC – Mindful Self-Compassion** | Walter Klockner | Kurs | MI | 18.00 Uhr | ab 17.03.2021 | 8x | JS4 | € 320 | # 15699

**Herz-Abende** | Johannes Benker | Seminare | 18 Uhr | SO 14.03., 11.04. & 16.05.21 | JS1 & JS4 | € 80/1x € 30 | # 15648

## Liebe und Sexualität für junge Erwachsene

Zeit & Raum für ehrlichen Austausch in einer Gruppe junger Erwachsener zu den Themen: Körper, Selbstvertrauen, Sexualität, Liebe, Beziehung, Frau Sein – Mann Sein & die Vielfalt der Geschlechter

 **Mein Körper – Mein L(i)eben** | K. Buchleitner-Spitzer, M. Spitzer | Seminar | 17h | FR 21. – SO 23.05.21 | EXT | € 210/● € 180 | # 15673

## Massage

Wir tauchen an Hand von theoretischen und praktischen Inhalten in das Basiswissen der Klassischen Massage ein.

**Seminarzyklus Klassische Massage** | Consuelo Kitenge | Kurs | DI | 10.00 Uhr | ab 25.05.2021 | 6x | JS4 | € 360 | # 15746

**Seminarzyklus Klassische Massage** | Consuelo Kitenge | Kurs | MI | 17.30 Uhr | ab 26.05.2021 | 6x | JS4 | € 360 | # 15747

## Ayurveda & Tantra

When You Love You Live Powerfully!

**Yogic Relationships** | Yogini Shambhavi & David Frawley | Seminar | 9.45 h | FR 26.11. – SO 28.11.21 | JS4 | € 350/● € 325 | # 15492



Anna I.  
Zwettler



Walter  
Klockner



Johannes  
Benker



Katia  
Buchleitner-  
Spitzer



Markus  
Spitzer



Consuelo  
Kitenge



Yogini  
Shambhavi



David  
Frawley



” Shambhala  
ist Liebe

SHAMBHALA.AT



# Stimme & Theater

Unser Körper gibt uns eine Fülle von Ausdrucksmitteln. In spielerischer Improvisation, durch Ausdruck unserer Spontanität und Lebendigkeit oder das Eingehen auf innere Träume und biografische Ebenen, sei es über unsere Stimme oder unseren Körper in Bewegung, berühren wir unsere Mitmenschen und treten in Resonanz mit ihnen und unserem innersten Selbst. Im gemeinsamen Singen erfahren wir heilsame Schwingungen und öffnen unser Herz.

- Mantra Singen** | Vivian-Lou Haring | *Kurs* | DI | 19.15 Uhr | ab 09.03.2021 | 15x | JS2 | € 120/1x € 10 | # 15730
- Theater & Improvisation\*** | Silke S. Jandl | *Seminare* | FR | 16-21 h | JS2 & JS4 | 26.03., # 15674 | 04.06., # 15675 | € 145/1x € 80
- Stimme – Sprache\*** | Silke S. Jandl | *Seminare* | FR | 16-22 Uhr | JS2 & JS4 | 05.03., # 15676 | 30.04., # 15677 | 1x € 120
- Wildernesslieder\*\*** | G. Hajny | *Kurs* | SO | 18 Uhr | JS2 | 21.02. | 21.03. | 18.04. | 09.05. | 13.06. | # 15678 – 15682 | 1x € 15
- TraumWelten** | Claudia Bühlmann | *Kurs* | SO | 19.45 Uhr | JS1 | ab 02.05. | 3x | € 80/1x € 30 | # 15752
- TraumWelten** | Claudia Bühlmann | *Kurs* | SO | 19.45 Uhr | JS4 | ab 11.04. | 3x | € 850/1x € 30 | # 15753
- Träume – Leben!** | Claudia Bühlmann | *Kurs* | MO | 14.30 Uhr | JS4 | ab 03.05. | 3x | € 120/1x € 45 | # 15754
- Träume – Leben!** | Claudia Bühlmann | *Kurs* | MO | 14.30 Uhr | JS4 | ab 07.06. | 3x | € 120/1x € 45 | # 15757

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

# Feldenkrais®

Im Fokus 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.

- Feldenkrais\*** | Gertrud Brunner | *Kurs* | MO | 17 Uhr | ab 08.03.2021 | 10x | JS4 | € 200/1x € 24 | # 15683
- Feldenkrais\*** | Gertrud Brunner | *Kurs* | DO | 10 Uhr | ab 04.03.2021 | 10x | JS2 | € 200/1x € 24 | # 15684

# Trance

Trancereisen mit rituellen Körperhaltungen nach F. Goodman führt uns durch den schnellen Rhythmus von Trommel und Rassel zu unseren schamanischen Wurzeln, zu archaischen Schichten menschlichen Bewusstseins und in das Erleben von anderen Bereichen der Wirklichkeit.

- Trancereisen–Schamanisches Wissen\*** | S. Jarausch | *Kurs* | FR | 16 h | ab 05.03. | 4x | JS1/JS4 | € 200/1x € 180, 1x € 50 | # 15685

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



Gertrud Brunner



Gerhard Hajny



Silke Jandl



Susanne Jarausch



Vivian Lou-Haring



Claudia Bühlmann

# 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. Yoga ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig von Alter oder seinen körperlichen Möglichkeiten.

## Sanfte Stile

- Yoga Beckenboden** | Amalia Kernjak | *Kurs* | MO | 17.00 Uhr | ab 15.03.2021 | 12x | JS2 | € 170 | # 15686
- Yin Yoga** | Vivian-Lou Haring | *Kurs* | DI | 17.30 Uhr | ab 09.03.2021 | 15x | JS2 | € 185/150/1x € 15/12 | # 15731
- Yoga „Golden Age“** | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 16.00 Uhr | ab 04.03.2021 | 13x | JS1 | € 165 | # 15687
- Luna Yoga für Frauen** | Christa Opocensky | *Kurs* | DO | JS4 | ab 08.04.2021 | 10x | 17 Uhr | € 150/1x € 20 | # 15688
- Luna Yoga für Frauen** | Christa Opocensky | *Kurs* | DO | JS4 | ab 08.04.2021 | 10x | 18.30 Uhr | € 150/1x € 20 | # 15689
- Luna Yoga Sommerwoche für Frauen** | C. Opocensky | *Seminar* | 18 h | MO 30.08. – DO 02.09.21 | JS4 | € 95/1x € 25 | # 15717

## Dynamische Stile\*

- Vinjasa Yoga Flow** | Vivian-Lou Haring | *Kurs* | MO | 10.00 Uhr | ab 08.03.2021 | 13x | JS4 | € 160/130/1x € 15/12 | # 15732
- Iyengar Yoga** | Alois Langmeier | *Kurs* | MO | 18.45 Uhr | ab 01.03.2021 | 14x | JS4 | € 200/1x € 18 | # 15690
- Hatha Yoga** | Walter Klockner | *Kurs* | DI | 16.50 Uhr | ab 02.03.2021 | 15x | JS4 | € 195/1x € 16 | # 15691
- Hatha Yoga** | Walter Klockner | *Kurs* | MI | 09.30 Uhr | ab 03.03.2021 | 15x | JS4 | € 195/1x € 16 | # 15692
- Iyengar Yoga** | Alois Langmeier | *Kurs* | DO | 09.00 Uhr | ab 04.03.2021 | 14x | JS1 | € 200/1x € 18 | # 15693
- TriYoga Flow Advanced** | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 17.30 Uhr | ab 04.03.2021 | 13x | JS1 | € 185 | # 15694
- Kundalini Yoga** | Amalia Kernjak | *Kurs* | DO | 19.00 Uhr | ab 04.03.2021 | 13x | JS1 | € 185 | # 15695

\* siehe auch Angebote für Junge Erwachsene Seite 7



Amalia Kernjak



Walter Klockner



Alois Langmeier



Christa Opocensky



Vivian Lou-Haring

# 5Rhythmen®

-----  
*If you don't do your dance, who will?* (G. Roth). Komm und erfinde Dich neu durch Deinen Tanz!

**Dienstags Waves** | D. Markovec & W. Zartler | Kurs | DI | 18.30 Uhr | wöchentlich | EXT | 1x € 18 | # 15758

**Mittwochs Waves\*** | Claudia R. Pichl | Kurs | MI | 19.00 Uhr | ab 03.03.2021 | 4x | EXT | 1x € 18 | # 15700

**Heart Connections** | Dagmar Cee | Seminar | 18.30 Uhr | FR 25.06. – SO 27.06.2021 | EXT | € 190.–/€ 160 | # 15604

## Open Floor

-----  
OF bietet ein dynamisches Set an Ressourcen für kreative Selbstentfaltung im Tanz an.

**ReSource Yourself – Offene Abende\*** | Claudia R. Pichl | Kurs | MI | 19 Uhr | ab 10.03.2021 | 11x | EXT | € 170/1x € 18 | # 15670

**ReSource Yourself – Kreams** | Claudia R. Pichl | Kurs | FR | 18.30 Uhr | ab 05.03. | 4x | EXT | € 60 /1x € 18 | # 15701

\* Kombipreis: € 230.–

## e-motion

-----  
Den 5 Elementen folgend erforschen wir im Tanz emotionale und körperliche Befindlichkeiten.

**e-motion Zyklus „emotional“ – Holz, Metall** | Karina Maringer | Einzeltermin | 18.00 Uhr | FR 26.02.21 | JS4 | € 30 | # 15595

**e-motion Tanz – Holz Frühling-Neubeginn** | Karina Maringer | Einzeltermin | 18.30 Uhr | FR 26.03.21 | JS4 | € 18 | # 15702

**e-motion Zyklus „emotional“ – Wasser, Feuer** | Karina Maringer | Einzeltermin | 18.00 Uhr | FR 16.04.21 | JS4 | € 30 | # 15703

**e-motion Zyklus „emotional“ – Abschluss, 5 Elemente** | K. Maringer | Einzeltermin | 18 Uhr | FR 28.05.21 | JS4 | € 30 | # 15704

**e-motion Tanz – Feuer** | Karina Maringer | Einzeltermin | 18.30 Uhr | FR 18.06.21 | JS4 | 1x € 18 | # 15705

## Art of Contact

-----  
Kontaktimprovisation trifft Authentic Movement: von Innen bewegen, berühren, sich tanzen.

**Art of Contact** | Christian Lechner | Kurs | JS4 | DI | 18.30 Uhr | ab 02.03.21 | 9x | € 220 | # 15745



Damjan Markovec



Wolfgang Zartler



Claudia R. Pichl



Dagmar Cee



Karina Maringer



Christian Lechner



” Shambhala bewegt

# IBP

Wir bieten Methoden aus IBP (Integrative Body Psychotherapy) sowohl in der Fortbildung Prozessbegleitung als auch in einzelne offenen Seminaren an.

## IBP



- Prozessbegleitung** | C. R. Pichl & E. Kaul | Fortbildung | Beginn: 25. – 27.06.2021 | # 15235
- Prozessbegleitung und IBP** | Claudia R. Pichl | Infoabend | 19h | DO 18.03.2021 | JS2 | # 15669
- Selbstkontakt, Präsenz und Grenzen** | Claudia R. Pichl | Seminar | 15h | FR 23. – SO 25.04.21 | JS1 | € 310/● € 290 | # 15375

## IBP & Open Floor

**ReSource Yourself – Offene Abende** | Claudia R. Pichl | Kurs | MI | 19h | ab 10.03.2021 | 11x | EXT | € 170/1x € 18 | # 15670

# Focusing®

Focusing öffnet den Raum, um die eigene Selbstwirksamkeit zu entdecken und andere kompetent darin zu begleiten, die uns innewohnenden Quellen reichen Wissens zu erschließen.

- Focusing zum Kennenlernen** | Cristina Maier | 18.30 Uhr | MO 22.02.2021 | online | # 15749 | Eintritt frei!
- Focusing – Einführung** | Cristina Maier | Seminar | 10 Uhr | SA 20.03. – SO 21.03.21 | JS2 | € 160/● € 130 | # 15636
- Focusing Fortbildung – Die Kunst des Annehmens** | Cristina Maier | Fortbildung | Beginn: DI 06.04.2021 | # 15612



# The Work

The Work von Byron Katie ist ein einfacher Weg mit belastenden Situationen im Leben umzugehen.

**Liebe sich wer kann!** | A. Guldenbrein | Seminar | 9.30 Uhr | SA 17.04.21 | JS2 | € 165/● € 145 | # 15671

# Gewaltfreie Kommunikation

Die GfK fördert das Wahrnehmen und Zeigen von Gefühlen, Bedürfnissen und (Selbst)Empathie.

**Eine Sprache des Herzens** | Christian Lechner | Seminar | 15 Uhr | DO 03.06. – SA 05.06.2021 | JS4 | € 280 | # 15748



Claudia R. Pichl



Eva Kaul



Cristina Maier



Alice Guldenbrein



Christian Lechner

# 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.

## Vorträge (mit Anmeldung)

- Die Kraft der Vision** | Waltraud Georgiades | Vortrag | 19 Uhr | DI 23.02.2021 | Online | # 15635
- Visionssuche – wie werde ich wesentlich?** | Claudia R. Pichl | Vortrag | 19 Uhr | DI 02.03.2021 | JS4 | # 15706 | Eintritt frei!
- Die Visionssuche – Eine tiefe Erfahrung** | W. Georgiades | Vortrag | 19 Uhr | DO 29.04.2021 | JS4 | # 15707

## Seminare & Kurse

- Growing Love: 2 – Öffnen für Ressourcen** | C. R. Pichl | Seminar | 17 h | FR 12. – SO 14.03.2021 | EXT | € 210/● € 195 | # 15623
- Zw. Himmel & Erde: Oberwelt – Der Ruf des Himmels!** | Georgiades/Pongratz | Seminar | 18 h | SO 28.03.21 | JS2 | € 25 | # 15708
- Ein FrauenLiebesTanz** | Maringer/Wieder | Seminar | 16 Uhr | FR 23. – SO 25.04.21 | EXT | € 210/● € 190 | # 15709
- Growing Love: 3 – Co-Creation** | C. R. Pichl | Seminar | 10 h | SO 02.05.2021 | EXT | € 130/● € 110 | # 15626
- Movements of the Soul** | Höfinger/Kwasny | Seminar | 15 Uhr | FR 07. – SO 09.05.21 | EXT | € 225/● € 195 | # 15710
- Growing Love: 4 – Liebesfülle** | C. R. Pichl | Seminar | 17 h | FR 18. – SO 20.06.2021 | EXT | € 210/● € 195 | # 15627
- Zw. Himmel & Erde: Mittelwelt – Meinem Ruf im Alltag folgen!** | Georgiades/Pongratz | Seminar | 19 h | SO 27.6.21 | JS1 | € 25 | # 15713
- Reise durch die 4 Schilde** | Georgiades/Pongratz | Sommerwoche | 18 Uhr | SO 11. – SA 17.07.21 | EXT | € 450/● € 410 | # 15260
- Growing Love: 5 – Wertschätzung** | C. R. Pichl | Seminar | 10 h | SO 01.08.2021 | EXT | € 130/● € 110 | # 15628
- Visionssuche Kärnten** | C. R. Pichl & W. Loibl | Sommerwoche | 15 h | SO 15. – MI 25.08.2021 | EXT | € 940/● € 850 | # 15632
- Visionssuche Steiermark** | Georgiades/Geyer | Sommerwoche | 12 h | SO 29.08. – DO 09.09.21 | EXT | € 940/● € 850 | # 15476

## Angebote für Junge Erwachsene



- WalkAWay – geh deinen Weg!** | Häusler/Loibl | Seminar | 14 Uhr | DO 03. – SO 06.06.21 | EXT | € 200/● € 170 | # 15712
- Visionssuche für junge Erwachsene** | Höfinger/Kwasny | Seminar | 14 Uhr | FR 09. – SO 18.07.21 | EXT | € 650/● € 570 | # 15714
- Spread Your Wings** | Höfinger/Kwasny | Seminar | 18 Uhr | SO 08. – SO 15.08.21 | EXT | € 460/● € 390 | # 15715

## Angebote für Kinder

**Meine Wilde Zeit** | Höfinger/Kwasny | Seminar | 11 Uhr | DO 03. – SO 06.06.21 | EXT | € 220/● € 190 | # 15711



Claudia R. Pichl



Waltraud Georgiades



Silke Freya Häusler



Wolfgang Loibl



Gabriele Höfinger



Alfred Kwasny



Martin Pongratz



Peter Geyer



Karina Maringer



Gabriele Wieder

# Übersicht Fortlaufende Kurse SS 2021

## Montag

09.00 – 10.00 Uhr	JS2	<b>Meditation</b>	Anna I. Zwettler	ab 08.03.2021	9x	€ 90	# 15696
09.30 – 10.45 Uhr	JS1	<b>Qigong mit Yonghui</b>	Yonghui Deistler-Yi	ab 01.03.2021	14x	€ 170	# 15650
10.00 – 11.30	JS4	<b>Vinjasa Yoga Flow</b>	Vivian-Lou Haring	ab 08.03.2021	13x	€ 160/130/1x € 15/12	# 15732
10.30 – 11.30	JS2	<b>Qigong für den Stoffwechsel</b>	Anna I. Zwettler	ab 08.03.2021	10x	€ 115/1x € 15	# 15654
17.00 – 18.00 Uhr	JS1	<b>Kung Fu 4 Kids*</b>	Nikolaus Deistler & Yonghui Deistler-Yi	ab 01.03.2021	14x	€ 170	# 15660
17.00 – 18.15 Uhr	JS4	<b>Feldenkrais</b>	Gertrud Brunner	ab 08.03.2021	10x	€ 200/1x € 24	# 15683
17.00 – 18.30 Uhr	JS2	<b>Yoga Beckenboden</b>	Amalia Kernjak	ab 15.03.2021	12x	€ 170	# 15686
18.15 – 19.30 Uhr	JS1	<b>Jian Shu – Chinesische Schwertkunst</b>	Nikolaus Deistler	ab 01.03.2021	14x	€ 200	# 15658
18.45 – 20.15 Uhr	JS2	<b>Taijiquan A+F+E</b>	Anna I. Zwettler	ab 01.03.2021	10x	€ 145/1x € 15	# 15657
18.45 – 20.15 Uhr	JS4	<b>Iyengar Yoga</b>	Alois Langmeier	ab 01.03.2021	14x	€ 200/1x € 18	# 15690
19.35 – 21.05 Uhr	JS1	<b>Kung Fu – Tanglangquan</b>	Nikolaus Deistler	ab 01.03.2021	14x	€ 210	# 15659

## Dienstag

09.00 – 10.15 Uhr	JS1	<b>Taiji &amp; Qigong</b>	Yonghui Deistler-Yi	ab 02.03.2021	13x	€ 160	# 15651
09.30 – 12.30 Uhr	JS4	<b>MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction</b>	W. Klocker	ab 16.03.21	8x	€ 320	# 15697
10.00 – 14.00 Uhr	JS4	<b>Seminarzyklus Klassische Massage</b>	Consuelo Kitenge	ab 25.05.2021	6x	€ 360	# 15746
10.30 – 12.00 Uhr	JS1	<b>Qigong vor Mittag</b>	J. Benker	ab 02.03.	7x	# 15640	ab 27.04. 7x   # 15641   je € 100/1x € 15
15.30 – 18.30	JS1	<b>Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2</b>	Erna Janisch	ab 09.03.2021	15x	€ 340	# 15637
16.50 – 18.20 Uhr	JS4	<b>Hatha Yoga</b>	Walter Klocker	ab 02.03.2021	15x	€ 195/1x € 16	# 15691
17.30 – 19.00	JS2	<b>Yin Yoga</b>	Vivian-Lou Haring	ab 09.03.2021	15x	€ 185/150/1x € 15/12	# 15731
18.30 – 20.45 Uhr	JS4	<b>Art of Contact Abendkurs</b>	Christian Lechner	ab 02.03.21	9x	€ 220	# 15745
19.00 – 22.00 Uhr	JS1	<b>Shambhala Reiki® Basiskurse 1 + 2</b>	Erna Janisch	ab 09.03.2021	15x	€ 340	# 15638
19.15 – 20.15 Uhr	JS2	<b>Mantra Singen</b>	Vivian-Lou Haring	ab 04.03.2021	15x	€ 150/120/1x € 13/10	# 15730

\* Kombipreis: € 290.–



## Räume mieten im Shambhala!

Stunden-/tagesweise  
und auch am Wochenende  
gibt es freie Zeiten  
[shambhala.at/vermietung](http://shambhala.at/vermietung)

## Mittwoch

09.30 – 11.00 Uhr	JS1	<b>Qigong am Morgen</b>	J. Benker	Kurse	ab 03.03.	7x	# 15642	ab 28.04.	7x	# 15643	je € 100/1x € 15
09.30 – 11.00 Uhr	JS4	<b>Hatha Yoga</b>	Walter Klocker	ab 03.03.2021	15x	€ 195/1x € 16	# 15692				
17.00 – 18.00 Uhr	JS1	<b>Kung Fu 4 Kids*</b>	Nikolaus Deistler Yonghui Deistler-Yi	ab 03.03.2021	14x	€ 170	# 15661				
17.30 – 19.00 Uhr	JS2	<b>Qigong am Abend</b>	Johannes Benker	ab 03.03.2021	4x	€ 60/1x € 15	# 15644				
17.30 – 21.30	JS4	<b>Seminarzyklus Klassische Massage</b>	Consuelo Kitenge	ab 26.05.2021	6x	€ 360	# 15747				
17.45 – 19.00 Uhr	JS2	<b>Taijiquan A</b>	Herbert Gasser	ab 07.04.2021	12x	€ 180	# 15655				
18.00 – 21.00 Uhr	JS4	<b>MSC – Mindful Self-Compassion</b>	Walter Klocker	ab 17.03.2021	8x	€ 320	# 15699				
18.15 – 19.30 Uhr	JS1	<b>Hui Chun Gong – Rückkehr des Frühlings</b>	Yonghui Deistler-Yi	ab 3.3.2021	14x	€ 200	# 15652				
19.00 – 21.00 Uhr	EXT	<b>Mittwochs Waves**</b>	Claudia R. Pichl	Kurs	ab 03.03.2021	4x	1x € 18	# 15700			
19.00 – 21.30 Uhr	EXT	<b>ReSource Yourself – Offene Abende**</b>	Claudia R. Pichl	ab 10.3.2021	11x	€ 170/1x € 18	# 15670				
19.15 – 20.45 Uhr	JS2	<b>5 Elemente Qigong</b>	Johannes Benker	ab 03.03.2021	14x	€ 180/1x € 15	# 15645				
19.45 – 21.00 Uhr	JS1	<b>Taijiquan F+E</b>	Yonghui Deistler-Yi	ab 03.03.2021	14x	€ 210	# 15656				

\*\* Kombipreis: € 230.–

## Donnerstag

09.00 – 10.30 Uhr	JS1	<b>Iyengar Yoga</b>	Alois Langmeier	ab 04.03.2021	14x	€ 200/1x € 18	# 15693
09.30 – 10.45 Uhr	JS4	<b>Da Yan Gong – Wildgans Qigong</b>	Yonghui Deistler-Yi	ab 04.03.2021	11x	€ 150	# 15653
10.00 – 11.15 Uhr	JS2	<b>Feldenkrais</b>	Gertrud Brunner	ab 04.03.2021	10x	€ 200/1x € 24	# 15684
16.00 – 17.15 Uhr	JS1	<b>Yoga "Golden Age"</b>	Amalia Kernjak	ab 04.03.2021	13x	€ 165	# 15687
17.00 – 18.30 Uhr	JS4	<b>Luna Yoga</b>	Christa Opocensky	ab 08.04.2021	10x	€ 150/1x € 20	# 15688
17.30 – 19.00 Uhr	JS1	<b>TriYoga Flow Advanced</b>	Amalia Kernjak	ab 04.03.2021	13x	€ 185	# 15694
18.30 – 20.00 Uhr	JS4	<b>Luna Yoga für Frauen</b>	Christa Opocensky	ab 08.04.2021	10x	€ 150/1x € 20	# 15689
19.00 – 20.30 Uhr	JS1	<b>Kundalini Yoga</b>	Amalia Kernjak	ab 04.03.2021	13x	€ 185	# 15695

## Freitag

09.30 – 11.00 Uhr	JS1	<b>Qigong zum Wochenende</b>	J. Benker	9.30 Uhr	ab 05.03., # 15646	ab 30.04., # 15647	7x	je € 100/1x € 15
18.30 – 20.30 Uhr	EXT	<b>ReSource Yourself: Krems</b>	Claudia R. Pichl	ab 05.03.	4x	EXT	€ 60/1x € 18	# 15701

## Kursorte

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



**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](mailto:info@shambhala.at)