



” Ruhe, Kraft &  
Inspiration



	<b>TCM-ERNÄHRUNG</b> <i>Leitung: Ina Diolosa &amp; Team</i>	Beginn Jahreszyklus: FR 09.09.22 – SO 04.06.2023 Dauer: 1 Jahr   150 Unterrichtseinheiten
	<b>FOCUSING FORTBILDUNG</b> <i>Leitung: Cristina Maier</i>	Beginn: MI 05.10.22 – 07.06.2023 Dauer: 9 Monate
	<b>REIKI AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: FR 21.10.22 – SO 25.06.2023 Dauer: 1 Jahr   9 Seminare
	<b>TEM-ERNÄHRUNG FORTBILDUNG</b> <i>Arnold Mayer, Michaela Hauptmann &amp; Team</i>	Beginn: Fr 04.11.22 – So 14.04.2024 Dauer: 3 Jahre
	<b>DAKINI TRAINING</b> <i>Leitung: Edith Amann</i>	Beginn: SA 12.11.22 – 16.07.2023 Dauer: 8 Monate
	<b>AKUPUNKT MERIDIAN MASSAGE</b> <i>Leitung: Michael Uhrhan</i>	Beginn: FR 03.02.23 – MO 20.11.2023 Dauer: 1 Jahr
	<b>TAO WOMAN</b> <i>Leitung: Edith Amann, Dr.<sup>in</sup> med Carina Bouwensch</i>	Beginn: SA 03.03.2023 Dauer: 1,5 Jahre
	<b>QIGONG AKADEMIE</b> <i>Leitung: Yonghui Deistler-Yi</i>	Beginn: 17.03.2023 Dauer: jeweils ca. 9 Monate
	<b>HERZKREIS® AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Dr. med. Michael D. F. Schmidt &amp; Team</i>	Beginn: FR 14.04.23 – SO 11.06.2023 Dauer: 2 Seminare á 3 Tage
	<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>TEM FORTBILDUNG</b> <i>Leitung: Erna Janisch</i>	läuft aktuell bis 2024/Quereinstieg möglich Dauer: 3 Jahre

Zu jeder unserer Ausbildungen gibt es detaillierte Informationen auf unserer Website [www.shambhala.at](http://www.shambhala.at) und einen Folder – bitte bei Interesse anfordern!

## Inhalt

- 3 Hinweise & Anmeldung
- 4 Über uns
- 5 Infoabende & Vorträge
- 7 Gratiswoche
- 9 Körper- und Energiearbeit:  
Reiki, TaoWoman®, Dakini Training,  
Herzkreis®
- 10 Qigong
- 11 Taijiquan & Kung Fu  
& Trad. Chin. Waffenkunst
- 12 TCM, TCM Ernährung & AMM
- 13 TEM Traditionelle Europäische Medizin  
& TEM Ernährung
- 14 Yoga
- 16 Meditation/Achtsamkeit, Focusing,  
Systemische Aufstellungen, Feldenkrais
- 17 Selbstaustausdruck & Conscious Dance  
Stimme & Theater  
5Rhythmen, IBP Open Floor, e-motion
- 19 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](mailto: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. Detailinformationen 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

Bei Anmeldung bis zum 26.09.22 über unsere Website erhältst Du 10 % Rabatt auf einen von Dir gebuchten 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

## Das Shambhala pulsiert!

In den für uns alle herausfordernden letzten zwei Jahren haben wir dazugelernt! Wir haben uns verkleinert und sind dennoch gewachsen. Viele LehrerInnen haben sich in den Online Unterricht eingelebt. Eine Art des Trainings, die für uns neu und eine Herausforderung war, aber uns auch viele Vorteile gelehrt hat: Menschen aus ganz Österreich, bzw. Europa konnten auf diese Weise mit uns üben und lernen. Nun stattdessen unsere Räume so aus, dass Online-bzw.

Hybridunterricht bei Bedarf gut möglich ist. Im Herbst beginnen viele ganzheitlich orientierte Ausbildungen, mit denen Du eine neue berufliche Richtung einschlagen kannst, oder die Dir die Vertiefung in ein Thema ermöglichen. In der Gratiswoche öffnen wir traditionell die Türen für unsere beliebten wöchentlichen Kurse. Aus dem Kursprogramm kannst Du sowohl in den Ausbildungen als auch in den Wochenkursen aus einer Fülle von traditionellen und aktuellen holistischen Methoden aus West und Ost wählen.

*Herzlich Willkommen im Shambhala - dem Ort der Ruhe, Kraft und Inspiration!*

*Im Namen des Vorstandes:*

*Erna Janisch, Ina Diolosa, Nikolaus Deistler*



Erna Janisch



Ina Diolosa



Nikolaus Deistler

## Website

Ausführliche Beschreibungen unserer Kurse, Seminare und Ausbildungen findest Du auf [www.shambhala.at](http://www.shambhala.at)  
Tipp dazu die Kursnummer (#) in das Suchfeld.

**Impressum** Herausgeber & Verleger: Shambhala, Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung & persönliche Entfaltung, 1080 Wien | Für den Inhalt verantwortlich: Sabine Kunz-Bauer-Eder | Grafikdesign: Gert Lanser | Hersteller: druck.at | Fotos: Adobe Stock

# Infoveranstaltungen

Eintritt frei!  
Mit Anmeldung!

## Akupunkt Meridian Massage – AMM

**AMM – Akupunkt Meridian Massage & TCM** | Michael Uhrhan | 18:00 Uhr | DO 20.10.2022 | Online | # 16014

**AMM – Akupunkt Meridian Massage & TCM** | Michael Uhrhan | 18:00 Uhr | DO 01.12.2022 | Online | # 16015

## Conscious Dance

**Open Floor Fixe Gruppe** | Claudia R. Pichl | 18:00 Uhr | SO 15.01.2023 | JS2 | # 16083

## Dakini Training

**Dakini Training – Infoveranstaltung & Fest** | Edith Amann | 19:00 Uhr | SO 02.10.2022 | JS1 | # 16032

## Focusing

**Focusing zum Kennenlernen** | Cristina Maier | 18:30 Uhr | DI 06.09.2022 | JS2 | # 16036

## Meditation & Achtsamkeit

**MBSR & MSC** | Walter Klocker | JS4 | DI 04.10., 10:30 Uhr, # 16100 | MI 05.10., 18:45 Uhr, # 16101

## TCM-Ernährung

**Infoveranstaltung zur TCM-Ernährung** | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | DO 01.09.2022 | Online | # 16038

**Infoveranstaltung zur TCM-Ernährung** | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | DO 06.10.2022 | Online | # 15725

**Infoveranstaltung zur TCM-Ernährung** | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | DO 19.01.2023 | Online | # 15889

## TEM Ernährung – Traditionelle Europäische Medizin

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

## Wilderness/Visionssuche

**Mein Seelenweg** | Claudia R. Pichl | 19:00 Uhr | DI 18.10.2022 | JS4 | # 16107

# Vorträge

## Qigong

**Taiji – Qigong – Kungfu** | Yonghui Deistler-Yi, Nikolaus Deistler | 19:45 Uhr | MI 28.09.2022 | JS1 | # 16089

**Qigong – Kleine Einführung** | Johannes Benker | 18:00 Uhr | SO 09.10.2022 | JS2 | # 16088

## TCM

**Psychosomatische Erkrankungen aus Sicht der TCM** | Claude Diolosa | 19:00 Uhr | DI 20.09.22 | EXT | # 16118

## TCM-Ernährung

**Sterbebegleitung – LIVESTREAM** | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | DI 01.11.2022 | Online | € 25 | # 16022

**Kraftsuppen – LIVESTREAM** | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | MI 16.11.2022 | Online | € 25 | # 16023

Weitere Informationen siehe

[www.shambhala.at/infoabende](http://www.shambhala.at/infoabende)

[www.shambhala.at/vortraege](http://www.shambhala.at/vortraege)



”Shambhala  
ist modern



Details all unserer Angebote  
findest du stets aktuell  
auf unserer Website:  
[www.shambhala.at](http://www.shambhala.at)

SHAMBHALA.AT

## Gratiswoche vom 26.09. bis 02.10.2022

Mitmachen und Kennenlernen unserer fortlaufenden Kurse. Eintritt frei mit Anmeldung.

### Montag, 26.09.2022

- 09:00 – 10:00 Uhr **Meditation**, Anna Ingrid Zwettler, JS2
- 17:00 – 18:00 Uhr **Kung Fu 4 Kids**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 17:30 – 18:30 Uhr **Biografie - Schreiben, Spielen, Tanzen**, Claudia Bühlmann, JS2
- 18:00 – 19:30 Uhr **Iyengar Yoga**, Alois Langmeier, JS4
- 18:15 – 19:45 Uhr **Kung Fu – Tanglangquan**, Nikolaus Deistler, JS1
- 18:45 – 20:15 Uhr **Ent-spannt in die Woche starten**, Barbara Rotraud Fischer, JS2
- 19:45 – 21:00 Uhr **Jian Shu – Chinesische Schwertkunst**, Nikolaus Deistler, JS1

### Dienstag, 27.09.2022

- 09:00 – 10:15 Uhr **Herz - Qigong**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 09:00 – 10:15 Uhr **Taiji & Qigong**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 17:00 – 17:45 Uhr **Stimme – Sprache**, Silke S. Jandl, JS1
- 17:00 – 18:30 Uhr **Hatha Yoga**, Walter Klocker, JS4
- 17:30 – 18:45 Uhr **Qigong am Abend I**, Johannes Benker, JS2
- 18:00 – 18:45 Uhr **TheaterSpielen & Improvisation**, Silke S. Jandl, JS1
- 19:00 – 20:30 Uhr **Qigong am Abend II**, Johannes Benker, JS2
- 19:00 – 21:30 Uhr **Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2**, Erna Janisch, JS1

### Mittwoch, 28.09.2022

- 09:00 – 10:30 Uhr **Hatha Yoga**, Walter Klocker, JS4
- 09:30 – 11:00 Uhr **Qigong am Morgen**, Johannes Benker, JS1
- 17:00 – 18:15 Uhr **Feldenkrais®**, Gertrud Brunner, JS4
- 18:15 – 19:30 Uhr **Luohan Gong**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 18:45 – 20:00 Uhr **Taijiquan für Anfänger\*innen**, Herbert Gasser, JS2

### Donnerstag, 29.09.2022

- 09:00 – 10:30 Uhr **Iyengar Yoga**, Alois Langmeier, JS1
- 10:45 – 12:00 Uhr **Feldenkrais®**, Gertrud Brunner, JS4
- 16:00 – 17:15 Uhr **Yoga Golden Age für das Alter 60+/-**, Amalia Kernjak, JS1
- 17:30 – 18:30 Uhr **Luna Yoga**, Christa Opocensky, JS4
- 18:45 – 20:15 Uhr **Feldenkrais®**, Katharina Paumann, JS4
- 19:00 – 20:30 Uhr **Kundalini Yoga**, Amalia Kernjak, JS1

### Freitag, 30.09.2022

- 10:30 – 12:00 Uhr **Qigong zum Wochenende**, Johannes Benker, JS1

### Sonntag, 01.10.2022

- 18:00 – 20:00 Uhr **Singkreis**, Gerhard Hajny, JS2
- 18:00 – 20:00 Uhr **Trancereisen – Schamanisches Wissen**, Susanne Jarausch, JS4
- 19:00 – 21:30 Uhr **Dakini Training – Info & Fest**, Edith Amann, JS1

„ Shambhala  
ist Herzlichkeit



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® Basiskurs 1+2** | Erna Janisch | Kurs | DI | 15:30 Uhr | ab 04.10.2022 | 15x | JS1 | € 340 | # 16061

**Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2** | Erna Janisch | Kurs | DI | 19:00 Uhr | ab 04.10.2022 | 15x | JS1 | € 340 | # 16062

**Reiki Ausbildung** | Erna Janisch | Beginn FR 21.10. – SO 23.10.2022 | Dauer 1 Jahr | 9 Module | # 16034

Weitere Informationen siehe Reiki-Berufsverband: [www.oebrt.at](http://www.oebrt.at)

## TaoWoman®/Dakini Training

Lust auf beflügelnden Rückenwind beim Thema Selbst-Fürsorge, Selbst-Akzeptanz und Selbst-Mitgefühl? Im Dakini Training und in der TaoWoman® Fortbildung 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 – Infoveranstaltung & Fest** | Edith Amann | 19:00 Uhr | SO 02.10.2022 | JS1 | # 16032

**Dakini Training** | Edith Amann | Beginn SA 12.11. – SO 13.11.2022 | Dauer 1 Jahr | 8 WE + Abschlusssseminar | # 15624

**Dakini meets TaoWoman®** | Edith Amann | Kurs | MI | 18:00 Uhr | ab 05.10.2022 | 7x | Online | € 105 | # 16095

**HerzKreis® und Selbstmitgefühl** | Edith Amann | Seminar | 10:00 | SA 17. – SO 18.12.2022 | JS4 | € 210/€ 190 | # 16096

## 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 14.04. – SO 11.06.2023 | 2 Seminare á 3 Tage | € 970/€ 920 | # 15613

**Dein Wille geschehe** | Michael Schmidt | Seminar | 10:00 Uhr | SA 13.05. – SO 14.05.2023 | JS2 | € 300 | # 15803



Erna  
Janisch



Leopold  
Spindelberger



Edith  
Amann



Michael  
Schmidt

## 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 am Abend I** | Johannes Benker | Kurs | DI | 17:30 Uhr | ab 04.10.2022 | 15x | JS2 | € 180 | # 16047

**Qigong am Abend II** | Johannes Benker | Kurs | DI | 19:00 Uhr | ab 04.10.2022 | 15x | JS2 | € 180 | # 16048

**Qigong am Morgen** | Johannes Benker | Kurs | MI | 09:30 Uhr | ab 05.10.2022 | 15x | JS1 | € 180 | # 16049

**Qigong zum Wochenende** | Johannes Benker | Kurs | FR | 10:30 Uhr | ab 07.10.2022 | 15x | JS1 | € 180 | # 16050

**Herz-Abende** | Johannes Benker | Seminar | 18:00 Uhr | SO 13.11.2022 & 29.01.2023 | JS1 | € 50/1x 30 € | # 16081

**Qigong für die Augen** | Johannes Benker | Seminar | 17:00 Uhr | FR 20.01.2023 | JS1 | € 60/● € 50 | # 16091

### Yonghui Deistler-Yi

**Herz – Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MO | 09:30 Uhr | ab 03.10.2022 | 14x | JS1 | € 180 | # 16057

**Taiji & Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | DI | 09:00 Uhr | ab 04.10.2022 | 14x | JS1 | € 180 | # 16055

**Luohan Gong** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MI | 18:15 Uhr | ab 05.10.2022 | 14x | JS1 | € 215 | # 16058

**Das Dao im Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | Seminar | 09:30 Uhr | SO 02.10. – SO 02.10.2022 | JS2 | € 65 | # 16041

**Das Dao im Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | Seminar | 09:30 Uhr | SO 06.11. – SO 06.11.2022 | JS2 | € 65 | # 16042

### Barbara Rotraud Fischer

**Ent-spannt in die Woche starten** | B. R. Fischer | Kurs | MO | 18:45 Uhr | ab 03.10.2022 | 15x | JS2 | € 220 | # 16064

### Maria M. Lanser

**Biospirals® Chi Kung – Set 1** | M. M. Lanser | Seminar | 10 Uhr | SA 21. – SO 22.01.2023 | JS1 | € 210/● € 190 | # 16033

Qigong-Akademie | Yonghui Deistler Yi & Team | # 16040 | nächster Start: 17.03.2023



Johannes Benker



Yonghui Deistler-Yi



Nikolaus Deistler



Barbara R. Fischer



Maria M. Lanser

## 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.

**Taiji & Qigong** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | DI | 09:00 Uhr | ab 04.10.2022 | 14x | JS1 | € 180 | # 16055

**Taijiquan F+E** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MI | 19:45 Uhr | ab 05.10.2022 | 14x | JS1 | € 215 | # 16056

**Taijiquan für Anfänger\*innen** | Herbert Gasser | Kurs | MI | 18:45 Uhr | ab 05.10.2022 | 14x | JS2 | € 215 | # 16065

## 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.

**Kung Fu 4 Kids\*** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MO | 17:00 Uhr | ab 03.10.2022 | 14x | JS1 | € 180 | # 16051

**Kung Fu – Tanglangquan** | Nikolaus Deistler | Kurs | MO | 18:15 Uhr | ab 03.10.2022 | 14x | JS1 | € 215 | # 16053

**Jian Shu – Chinesische Schwertkunst** | N. Deistler | Kurs | MO | 19:45 Uhr | ab 03.10.2022 | 14x | JS1 | € 205 | # 16054

**Kung Fu 4 Kids\*** | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MI | 17:00 Uhr | ab 05.10.2022 | 13x | JS1 | € 165 | # 16052



# 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, Chinesische Medizin mit der ursprünglichen europäischen medizinischen Kultur zu verbinden und mittels Differentialdiagnostik in entsprechende energetische Muster zu übersetzen und diese zu optimieren.

**TCM Ausbildung | Claude Diolosa & Team | läuft aktuell bis Okt 2024 | 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** | SA 15.10.2022 | #15726 oder FR 27.01.2023 | #15890 je € 160/140 |  
oder KAUF des Basis-Seminar-VIDEOS € 149
- 2. Jahreszyklus: Einjähriger Kompaktlehrgang** | Beginn: 09.09. – 11.09.2022 | € 2.340/€ 2.200 | # 15720A
- 3. Spezialisierung:** Vertiefungs- & Diagnostik-Seminare
- 4. Möglicher Abschluss mit Gewerbeberechtigung**, Gesamtdauer mind. 2 Jahre

**Infoveranstaltung zur TCM-Ernährung | Ina Diolosa Schönemann** | 19:00 Uhr | DO 01.09.2022 | Online | # 16038

**Infoveranstaltung zur TCM-Ernährung | Ina Diolosa Schönemann** | 19:00 Uhr | DO 06.10.2022 | Online | # 15725

## Vorträge TCM-Ernährung

**Sterbebegleitung aus Sicht der TCM | Ina Diolosa Schönemann** | Di 01.11.2022 | 19 Uhr | Online | € 25.- | # 16022

**Kraftsuppen | Ina Diolosa Schönemann** | Mi 16.11.2022 | 19 Uhr | Online | € 20.- | # 16023

## 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

**Infoveranstaltung** | DO 20.10.2022 | 18 Uhr | Online | # 16014 oder DO 01.12.2022 | 18 Uhr Online | # 16015



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

# 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 | 28 Seminare und 3 ganze Wochen**

Fortbildung für ÄrztInnen, ApothekerInnen, TherapeutInnen & alle Interessierten

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

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

**Ort:** Windischgarsten (OÖ)/Hotel Sperlhof

## Kommende Seminare 2022/23

**Puls, Harn & Zungendiagnostik/Humoralmedizin | F. Garvelmann** | 10 Uhr | SA 17. – SO 18.09.2022 | EXT | € 336 | # 16119

**Irisdiagnostik/Humoralmedizin | Friedemann Garvelmann** | 10 Uhr | SA 15. – SO 16.10.2022 | EXT | € 336 | # 16120

**Antlitzsignaturen | Dieter Poik** | 10 Uhr | SA 12. – SO 13.11.2022 | EXT | € 336 | # 16121

**Reflexzonen | Alois Krautgartner** | 10 Uhr | SA 21. – SO 22.01.2023 | 10 Uhr | EXT | € 336 | # 16122

**Pentalogie – Eine Lehre der Zahlen | Silvia Ortner** | 10 Uhr | SA 25. – SO 26.02.2023 | 10 Uhr | EXT | € 336 | # 16123

## TEM-Ernährungslehre – Ausbildung zur/zum TEM-ErnährungsexpertIn/en

Die TEM ist eine personalisierte Medizin, daher für jeden Menschen das passende Ernährungskonzept! Dabei werden Konstitution, Temperament, Lebenssituation, Umwelt, Jahreszeit, Tageszeit und die momentane Gesundheitslage des Einzelnen berücksichtigt. Ebenso werden die Charakteristika der Lebensmittel genau betrachtet, um den Bedürfnissen des Organismus gerecht zu werden. Die Ausbildung vermittelt sowohl Wissen wie auch Praxis der Diätetik der TEM.

**Umfang:** 13 Module jeweils FR – SO, davon 7 Module mit Kochpraxis, 2 ReferentInnen pro Modul, Diplom

**Beginn:** FR 04.11., 16 Uhr – SO 06.11.2022, 13 Uhr

**Ort:** Windischgarsten/ Hotel Sperlhof

Online Infoabende siehe [www.tem-akademie.com](http://www.tem-akademie.com)



Angelika Riffel | Michaela Hauptmann | Alois Krautgartner | Gabriele Kerber-Baumgartner | Friedemann Garvelmann | Dieter Poik | Silvia Ortner | Arnold Mayer

# 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

**BB mit Yoga ONLINE für Frauen** | Amalia Kernjak | Kurs | MO | 18:30 Uhr | ab 03.10.2022 | 13x | Online | € 185 | # 16070

**Yoga Golden Age für das Alter 60+/-** | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 16:00 Uhr | ab 06.10.2022 | 14x | JS1 | € 175 | # 16071

**Luna Yoga** | Christa Opocensky | Kurs | DO | 17:00 Uhr | ab 06.10.2022 | 11x | JS4 | € 200 | # 16077

## Dynamische Stile\*

**Iyengar Yoga** | Alois Langmeier | Kurs | MO | 18:00 Uhr | ab 03.10.2022 | 15x | JS4 | € 200/1x € 18 | # 16074

**Hatha Yoga** | Walter Klocker | Kurs | DI | 17:00 Uhr | ab 04.10.2022 | 14x | JS4 | € 190/1x € 16 | # 16072

**Hatha Yoga** | Walter Klocker | Kurs | MI | 09:00 Uhr | ab 05.10.2022 | 14x | JS4 | € 190/1x € 16 | # 16073

**Iyengar Yoga** | Alois Langmeier | Kurs | DO | 09:00 Uhr | ab 06.10.2022 | 14x | JS1 | € 190/1x € 18 | # 16075

**TriYoga Flow Level 2 + 3** | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 17:30 Uhr | ab 06.10.2022 | 14x | JS1 | € 200 | # 16068

**Kundalini Yoga** | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 19:00 Uhr | ab 06.10.2022 | 14x | JS1 | € 200 | # 16069



Amalia  
Kernjak



Walter  
Klocker



Alois  
Langmeier



Christa  
Opocensky



„Shambhala ist  
Freude an  
Bewegung



## 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 Ingrid Zwettler | Kurs | MO | 09:00 Uhr | ab 03.10.2022 | 16x | JS2 | € 160 | # 16078
- MSC – Mindful Self Compassion** | Walter Klockner | Kurs | DI | 09:30 Uhr | ab 18.10.2022 | 8x | JS4 | € 320 | # 16079
- MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction** | W. Klockner | Kurs | MI | 18:45 Uhr | ab 19.10.2022 | 8x | JS4 | € 320 | # 16080
- Herz-Abende** | Johannes Benker | Seminar | 18:00 Uhr | SO 13.11.2022 & 29.01.2023 | JS1 | € 50/1x € 30 | # 16081

## 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 | DI 06.09.2022 | JS2 | # 16036 | Eintritt frei!
- Focusing – Einführung** | Cristina Maier | Seminar | 10 Uhr | SA 17.09. – SO 18.09.2022 | JS1 | € 170/● € 140 | # 16031
- Focusing Fortbildung – Die Kunst des Annehmens** | Cristina Maier | Fortbildung | Beginn DI 05.10.2022 | # 15897

## Systemische Aufstellungen

- Systemische Aufstellungen** | Peter Klein | Seminar | 09.10.2022 | SO 10:00 – SO 17:00 | JS2 | # 16111

## 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 | MI | 17:00 Uhr | ab 05.10.2022 | 12x | JS4 | € 220 | # 16059
- Feldenkrais®** | Gertrud Brunner | Kurs | DO | 10:45 Uhr | ab 06.10.2022 | 11x | JS4 | € 200 | # 16060
- Feldenkrais®** | Katharina Paumann | Kurs | DO | 18:45 Uhr | ab 10.11.2022 | 9x | JS4 | € 150 | # 16087
- Geist – Körper – Bewusstheit...** | K. Paumann | Seminar | 09:30 | SA 05. – SO 06.11.2022 | JS1 | € 240/● € 220 | # 16099



Anna I. Zwettler



Walter Klockner



Johannes Benker



Cristina Maier



Peter Klein



Gertrud Brunner



Katharina Paumann

## 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.

- Wildernesslieder\*\*** | G. Hajny | Kurs | SO | 18h | JS2 | 16.10. | 20.11. | 18.12. | 22.01. | # 16102 – 16105 | 1x € 15
- TheaterSpielen & Improvisation\*** | S. S. Jandl | Sem. | 16h | FR 07.10., # 16084 | FR 25.11., # 16109 | 27.01., # 16110 | 1x € 85
- Stimme – Sprache** | S. S. Jandl | Seminare | 15h | FR | JS1 & JS2 | 16.09., # 15976 | FR 02.12., # 16085 | 24.02., # 16108 | 1x € 125
- Biografie – Schreiben, Spielen, Tanzen** | C. Bühlmann | Sem. | 11h | SA 08. – SO 09.10.2022 | JS1 | € 280/● € 240 | # 16097
- Biografie – Schreiben, Spielen, Tanzen** | C. Bühlmann | Sem. | 11h | SA 17. – SO 18.12.2022 | JS2 | € 280/● € 240 | # 16098

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

## 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 € 20 | # 16003

## IBP & Open Floor

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

- Growing Old(er) 1 – Kraft des Herbstes** | C. R. Pichl | Sem. | 18h | SO 30.10. – DI 01.11.2022 | extern | € 210/● € 195 | # 15924
- Growing Old(er) 2 – Kraft des Winters** | C. R. Pichl | Sem. | 16h | FR 02. – SO 04.12.2022 | extern | € 210/● € 195 | # 15925
- Open Floor Fixe Gruppe** | Claudia R. Pichl | Info | 18h | SO 15.01.2023 | JS2 | # 16083
- Belonging – Open Floor** | W. de Dreu | Seminar | 18:30h | FR 02. – SO 04.12.2022 | extern | € 205/● € 185/OA € 25 | # 16125

## e-motion

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

- e-motion Tanz der 5 Elemente** | Karina Maringer | Kurs | FR | 18:30 Uhr | ab 07.10.2022 | 5x | JS4 | 1x € 20 | # 16076



Gerhard Hajny



Silke Jandl



Claudia Bühlmann



Damjan Markovec



Wolfgang Zartler



Claudia R. Pichl



Karina Maringer



Willemijn de Dreu



”Shambhala ist  
Stille finden

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.

#### Vorträge

**Mein Seelenweg** | Claudia R. Pichl | 19:00 Uhr | DI 18.10.2022 | JS4 | # 16107

#### Seminare & Kurse

**Ein FrauenLiebesTanz** | K. Maringer | Seminar | 16h | FR 14. – SO 16.10.2022 | EXT | € 210 | # 15987

**Wildernesslieder\*** | G. Hajny | Kurs | SO | 18 Uhr | JS2 | 16.10. | 20.11. | 18.12. | 22.01. | # 16102 – 16105 | 1x € 15

**Growing Old(er) 1 – Kraft des Herbstes** | C. R. Pichl | Sem. | 18h | SO 30.10. – DI 01.11.2022 | EXT | € 210/● € 195 | # 15924

**Zwischen Himmel und Erde** | Martin Pongratz | Seminar | 17h | FR 04.11.2022 | JS1 | € 25 | # 16030

**Growing Old(er) 2 – Kraft des Winters** | C. R. Pichl | Sem. | 16h | FR 02. – SO 04.12.2022 | EXT | € 210/● € 195 | # 15925

**Begleiten im Medizinrad** | W. Loibl | Seminar | 15:00 Uhr | SA 10.12. – SO 11.12.2022 | Co. Lab | € 120 | # 16093

**Forgiveness, Apology & Reconciliation** | M. Little | Sem. | 18h | MI 26.04. – MO 01.05.2023 | EXT | € 470/● € 450 | # 16113

#### Angebote für Junge Erwachsene

**Visionssuche in Kroatien** | G. M. Höfinger | Seminar | 9h | DO 06. – SO 16.10.2022 | EXT | € 890/● € 760 | # 16017

**Visionssuche für Erwachsene** | W. Loibl | Seminar | 15h | MO 24.07. – DO 03.08.2023 | EXT | € 940/● € 850 | # 16112

\* Ohne Anmeldung!

## 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 | SO & FR | 16:00 Uhr | ab 23.10.2022 | 4x | JS1 | € 200 | # 16086

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



Claudia R. Pichl



Karina Maringer



Martin Pongratz



Wolfgang Loibl



Gabriele Höfinger



Susanne Jarausch

# Räume mieten im Shambhala

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



**Wir vermieten unsere wunderschönen Kursräume stunden-/tageweise und auch am Wochenende.**

Unsere Kursräume haben eine angenehme, ruhige, helle Atmosphäre, Parkettboden, Garderobe, Duschen, teilweise Pausenräume sowie Teeküche. Sie sind zentral gelegen und öffentlich gut erreichbar. Weiters gibt es in der Umgebung eine sehr gute Gastronomie.

## **Standardausstattung:**

Tonanlage, Meditationskissen, Decken, Matten, Flipchart, Klappstühle

## **Sonderausstattung** (gegen Aufpreis):

Pultstühle, Beamer, Massageliegen, Podest

## **So erreichst Du uns:**

Josefstädter Straße 5/10a, 1080 Wien  
Bürozeiten: MO und DO 15 – 18 Uhr  
Mail: [info@shambhala.at](mailto:info@shambhala.at)  
Tel.: 01/408 47 86

## **Kursräume**

JS1 (1. Stock)  
JS2 (Mezzanin)  
JS4 (Erdgeschoss)

**Gutschein  
schenken!**

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

**Shambhala –  
mitten  
in Wien!**



# Übersicht Fortlaufende Kurse WS 2022

MO

09:00 – 10:00	JS2	Meditation	Anna Ingrid Zwettler	ab 03.10.2022	# 16078
09:30 – 10:45	JS1	Herz – Qigong	Yonghui Deistler-Yi	ab 03.10.2022	# 16057
17:00 – 18:00	JS1	Kung Fu 4 Kids*	Yonghui Deistler-Yi	ab 03.10.2022	# 16051
18:00 – 19:30	JS4	Iyengar Yoga	Alois Langmeier	ab 03.10.2022	# 16074
18:15 – 19:45	JS1	Kung Fu – Tanglangquan	Nikolaus Deistler	ab 03.10.2022	# 16053
18:30 – 20:00	Online	BB mit Yoga für Frauen	Amalia Kernjak	ab 03.10.2022	# 16070
18:45 – 20:15	JS2	Ent-spannt in die Woche starten	Barbara Rotraud Fischer	ab 03.10.2022	# 16064
19:45 – 21:00	JS1	Jian Shu – Chin. Schwertkunst	Nikolaus Deistler	ab 03.10.2022	# 16054

DI

09:00 – 10:15	JS1	Taiji & Qigong	Yonghui Deistler-Yi	ab 04.10.2022	# 16055
09:30 – 12:30	JS4	MSC – Mindful Self Compassion	Walter Klockner	ab 18.10.2022	# 16079
15:30 – 18:30	JS1	Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2	Erna Janisch	ab 04.10.2022	# 16061
17:00 – 18:30	JS4	Hatha Yoga	Walter Klockner	ab 04.10.2022	# 16072
17:30 – 18:45	JS2	Qigong am Abend I	Johannes Benker	ab 04.10.2022	# 16047
19:00 – 20:30	JS2	Qigong am Abend II	Johannes Benker	ab 04.10.2022	# 16048
19:00 – 22:00	JS1	Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2	Erna Janisch	ab 04.10.2022	# 16062

MI

09:00 – 10:30	JS4	Hatha Yoga	Walter Klockner	ab 05.10.2022	# 16073
09:30 – 11:00	JS1	Qigong am Morgen	Johannes Benker	ab 05.10.2022	# 16049
17:00 – 18:00	JS1	Kung Fu 4 Kids*	Yonghui Deistler-Yi	ab 05.10.2022	# 16052
17:00 – 18:15	JS4	Feldenkrais®	Gertrud Brunner	ab 05.10.2022	# 16059
18:00 – 19:15	Online	Dakini meets TaoWoman®	Edith Amann	ab 05.10.2022	# 16095
18:15 – 19:30	JS1	Luohan Gong	Yonghui Deistler-Yi	ab 05.10.2022	# 16058
18:45 – 20:00	JS2	Taijiquan für Anfänger*innen	Herbert Gasser	ab 05.10.2022	# 16065
18:45 – 21:45	JS4	MBSR – Mindfulness Based Stress Red.	Walter Klockner	ab 19.10.2022	# 16080
19:45 – 21:00	JS1	Taijiquan F+E	Yonghui Deistler-Yi	ab 05.10.2022	# 16056

\* Kombipreis: € 300.-

DO

09:00 – 10:30	JS1	Iyengar Yoga	Alois Langmeier	ab 06.10.2022	# 16075
10:45 – 12:00	JS4	Feldenkrais®	Gertrud Brunner	ab 06.10.2022	# 16060
16:00 – 17:15	JS1	Yoga Golden Age für das Alter 60+/-	Amalia Kernjak	ab 06.10.2022	# 16071
17:00 – 18:30	JS4	Luna Yoga	Christa Opocensky	ab 06.10.2022	# 16077
17:30 – 19:00	JS1	TriYoga Flow Level 2 + 3	Amalia Kernjak	ab 06.10.2022	# 16068
18:45 – 20:15	JS4	Feldenkrais®	Katharina Paumann	ab 10.11.2022	# 16087
19:00 – 20:30	JS1	Kundalini Yoga	Amalia Kernjak	ab 06.10.2022	# 16069

FR

10:30 – 12:00	JS1	Qigong zum Wochenende	Johannes Benker	ab 07.10.2022	# 16050
18:30 – 20:30	JS4	e-motion Tanz der 5 Elemente	Karina Maringer	ab 07.10.2022	# 16076

## Kursorte

JS1 (1. Stock)

JS2 (Mezzanin)

JS4 (Erdgeschoss)

alle: Josefstädter Straße 5, 1080 Wien



Österr. Post AG/Sponsoring Post  
Zulassungs-Nr. GZ 02Zo31653 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)