



”Konzentration
& Leichtigkeit





	TCM-ERNÄHRUNG <i>Leitung: Ina Diolosa Schönemann & Team</i>	Beginn Jahreszyklus: FR 08.09.2023 Dauer: 1 Jahr 150 Unterrichtseinheiten
	REIKI AUSBILDUNG <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: FR 6.10.2023 – SO 23.06.2024 Dauer: 1 Jahr 9 Seminare
	DAKINI TRAINING <i>Leitung: Edith Amann</i>	Beginn: SA 11.11.2023 – SO 14.07.2024 Dauer: 8 Monate
	AKUPUNKT MERIDIAN MASSAGE <i>Leitung: Michael Uhrhan</i>	Beginn: FR 03.02.23 – MO 20.11.2023 Dauer: 1 Jahr
	TAOWOMAN <i>Leitung: Edith Amann, Dr.ⁱⁿ med Carina Bouwensch</i>	Beginn: FR 31.03.2023 – SO 01.12.2024 Dauer: 1,5 Jahre
	QIGONG AKADEMIE NEU <i>Leitung: Yonghui Deistler-Yi</i>	Beginn: FR 17.03.2023 – SO 03.12.2023 Dauer: 83 Unterrichtseinheiten/Jahr
	HERZKREIS® AUSBILDUNG <i>Leitung: Dr. med. Michael D. F. Schmidt & Team</i>	Beginn: FR 14.04.23 – SO 11.06.2023 Dauer: 2 Seminare á 3 Tage
	FOCUSING FORTBILDUNG <i>Leitung: Cristina Maier</i>	voraussichtlicher Beginn: Nov. 2023 Dauer: 9 Monate
	TCM-AUSBILDUNG <i>Leitung: Claude Diolosa & Team</i>	Läuft aktuell bis Okt. 2024 Dauer: 4 Jahre in 2 Teilen 25 Module á 4 Tage
	AROMATHERAPIE-LEHRGANG <i>Leitung: Denise Reiter</i>	Beginn: FR 20.01.2023 – SA 20.01.2024 Dauer: 1 Jahr
	TEM-ERNÄHRUNG FORTBILDUNG <i>Leitung: Arnold Mayer & Team</i>	Beginn: 21.04.2023 – 14.04.2024 Dauer: 1 Jahr, 12 Module, jeweils FR bis SO
	WILDERNESS AUSBILDUNG <i>Leitung: Claudia R. Pichl & Team</i>	Beginn: 10.03.2023 Dauer: 3 – 4 Jahre

Inhalt

- 3 Hinweise & Anmeldung
- 4 Über uns
- 5 Infoabende & Vorträge
- 7 Gratiswoche
- 8 Körper- und Energiearbeit:
Reiki, TaoWoman®, Dakini Training,
Herzkreis®
- 9 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 Selbsta Ausdruck & 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
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
> **Tippe dazu die Kursnummer in das Suchfeld.**

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

Das Shambhala heißt Euch willkommen!

Auch im Shambhala kämpfen wir hin und wieder. Gerade haben wir die Schwierigkeit gemeistert, in einer Pandemie Kurse für alle anzubieten, so dass sich jeder sicher fühlen kann. Jetzt knabbern wir an der Herausforderung, unsere wunderschönen Altbau-Räume zu beheizen. Da kann einem schon manchmal die Luft ausgehen.

Und doch ist da dieses Licht der Gemeinschaft, von dem wir glauben, dass es gerade jetzt wichtig ist. Sich gemeinsam in unserer Mitte zu verankern, damit wir stabil,

gesund und hoffnungsvoll den - im Moment etwas raueren - Stürmen des Lebens trotzen können und die schönen Momente nicht übersehen und sie feiern.

Deswegen gibt es auch im kommenden Frühjahr eine Fülle ganzheitlich orientierter Ausbildungen, mit denen Du eine neue berufliche Richtung einschlagen kannst, oder Wochenkurse und Seminare aus traditionellen und aktuellen holistischen Methoden aus West und Ost. Damit Du auch mit knapperer Kasse dabei sein kannst, bieten wir Shambhala-Community-Events, z.B. Gratis Meditationen oder z.B. den Healing Circle.

Wir freuen uns auf Dich im Shambhala – dem Ort der Ruhe, Kraft und Inspiration!

Im Namen des Vorstandes:

Erna Janisch, Ina Diolosa, Nikolaus Deistler & Consuelo Kitenge



Erna Janisch



Ina Diolosa



Nikolaus Deistler



Consuelo Kitenge

Website

Ausführliche Beschreibungen unserer Kurse, Seminare und Ausbildungen findest Du auf www.shambhala.at

Tippe 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: Dmytro Buianskyi, miniseries, Studio Grand Web, Jasmina007/istockphoto.com; shutterstock.com

Infoveranstaltungen

Eintritt frei!
Mit Anmeldung!

Conscious Dance

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

Herzkreis®

Der Herzkreis® | Michael Schmidt | 18:30 Uhr | DI 28.03.2023 | Online | # 16240

Meditation & Achtsamkeit

MBSR & MSC | Walter Klocker | JS4 | DI 28.02., 10:30 Uhr, # 16213 | MI 01.03., 18:45 Uhr, # 16214

Qigong-Akademie

Das Dao im Qigong | Yonghui Deistler-Yi | 19:00 Uhr | DO 19.01.2023 | Online | # 16182

Das Dao im Qigong | Yonghui Deistler-Yi | 19:00 Uhr | DI 21.02.2023 | JS4 | # 16183

TCM-Ernährung

TCM-Ernährung | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | MI 31.05.2023 | Online | # 15889

TCM-Ernährung | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | DI 29.08.2023 | Online | # 16248

TEM Ernährung – Traditionelle Europäische Medizin

TEM Aromatherapie | Denise Reiter | 18.00 Uhr | Online | 08.01.2023

TEM Ernährung | Michaela Hauptmann | 19.00 Uhr | Online | 20.02.2023

TEM Ernährung | Michaela Hauptmann | 19.00 Uhr | Online | 27.03.2023

Focusing

Focusing zum Kennenlernen | Christina Maier | 19:00 Uhr | JS2 | 23.05.2023

Vorträge

TCM-Ernährung

Chin. Neujahr - Das Jahr des Wasser Hasen | Ina Diolosa Schönemann | 19 Uhr | DO 02.02.23 | Online | # 16130 GRATIS

Frühjahrskuren | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | MI 15.02.2023 | Online | # 16243

Wochenbett aus Sicht der TCM | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | MI 15.03.2023 | Online | # 16129

Emotionen & ihre körperlichen Auswirkungen | Ina D. Schönemann | 19:00 Uhr | MI 19.04.2023 | Online | # 16244

TCM Rund um die Frau | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | MI 10.05.2023 | Online | # 16245

Nahrungsmittel-Unverträglichkeit | Ina D. Schönemann | 19:00 Uhr | MI 07.06.2023 | Online | # 16246

Sonstige Vorträge

Die Macht des Verborgenen | Luisa Francia | 19:00 Uhr | FR 04.03.2023 | JS1 | € 20 | # 16266

Systemische Resilienz & Aufstellungen | Peter Klein | 19:00 Uhr | DI 21.03.2023 | JS4 | € 20 | # 16187

Maskenspiele der Liebe – In Zeiten von Corona | Peter Klein | 19:00 Uhr | DI 18.04.2023 | JS4 | Eintritt frei | # 16188

Weitere Informationen siehe

www.shambhala.at/infoabende

www.shambhala.at/vortraege

”Shambhala
ist auch online!

Details all unserer Angebote
findest du stets aktuell
auf unserer Website:
www.shambhala.at

SHAMBHALA.AT

Gratiswoche vom 20.02. bis 26.02.2023

Montag, 20.02.2023

- 09:00 – 10:00 Uhr **Meditation**, Anna Ingrid Zwettler, JS2
- 09:30 – 10:45 Uhr **Qigong für die Leber und die Augen**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 17:00 – 18:00 Uhr **Kung Fu 4 Kids**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 17:30 – 18:45 Uhr **Tierisch gut in die Woche starten**, Barbara Rotraud Fischer, JS2
- 18:00 – 19:30 Uhr **Iyengar Yoga**, Alois Langmeier, JS4
- 18:15 – 19:45 Uhr **Kung Fu – Tanglangquan**, Nikolaus Deistler, JS1
- 19:00 – 20:30 Uhr **Ent-spannt in die Woche starten**, Barbara Rotraud Fischer, JS2
- 19:45 – 21:00 Uhr **Jian Shu – Chinesische Schwertkunst**, Nikolaus Deistler, JS1

Dienstag, 21.02.2023

- 09:00 – 10:15 Uhr **Taiji & Qigong**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 10:00 – 11:30 Uhr **breathworks Schmerz- und Stressmanagement**, Klaus Kirchmayr, JS2
- 17:00 – 17:45 Uhr **Stimme – Sprache**, Silke S. Jandl, JS1
- 17:30 – 19:00 Uhr **Qigong am Abend**, Johannes Benker, JS2
- 18:00 – 18:45 Uhr **TheaterSpielen & Improvisation**, Silke S. Jandl, JS1
- 19:00 – 21:00 Uhr **Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2**, Erna Janisch, JS1

Mittwoch, 22.02.2023

- 09:30 – 11:00 Uhr **Qigong am Morgen**, Johannes Benker, JS1
- 17:00 – 18:15 Uhr **Feldenkrais®**, Gertrud Brunner, JS4
- 17:00 – 22:00 Uhr **Austrian Roots Singing Circle**, Laurentius Rainer, Arboretum Villa Kraus (Glashaus)
- 18:15 – 19:30 Uhr **Luohan Gong**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 18:45 – 20:00 Uhr **Taijiquan für Anfänger*innen**, Herbert Gasser, JS2

Donnerstag, 23.02.2023

- 09:00 – 10:30 Uhr **Ent-spannt in den Tag starten**, Barbara Rotraud Fischer, JS2
- 09:00 – 10:30 Uhr **Iyengar Yoga**, Alois Langmeier, JS1
- 10:45 – 12:00 Uhr **Feldenkrais®**, Gertrud Brunner, JS4
- 10:45 – 12:00 Uhr **Wildgans Qigong**, Yonghui Deistler-Yi, JS1
- 16:30 – 18:30 Uhr **Das Europäische Medizinrad – Rituale und Heilpflanzen**, E. Janisch & C. Waldner, JS2
- 17:00 – 18:30 Uhr **Luna Yoga**, Christa Opocensky, JS4
- 18:45 – 20:15 Uhr **Feldenkrais®**, Katharina Paumann, JS4
- 18:45 – 19:45 Uhr **Oberton-Meditation**, Laurentius Rainer, JS2
- 19:45 – 20:45 Uhr **JAA-Jodeln**, Laurentius Rainer, JS2
- 20:45 – 21:45 Uhr **Austrian Roots Singing Circle**, Laurentius Rainer, JS2

Freitag, 24.02.2023

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

Samstag, 25.02.2023

- 19:30 – 21:30 Uhr **Healing Circle**, Consuelo Kitenge/Luisa Paumann, JS1

Sonntag, 26.02.2023

- 16:00 – 18:00 Uhr **Trancereisen**, Susanne Jaraus, JS1
- 18:00 – 20:00 Uhr **Singkreis**, Gerhard Hajny, JS2

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

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 28.02.2023 | 15x | JS1 | € 340 | # 16173

Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2 | Erna Janisch | Kurs | DI | 19:00 Uhr | ab 28.02.2023 | 15x | JS1 | € 340 | # 16174

Lichtspirale zur Sommersonnenwende | Erna Janisch | Kurs | DI | 20.06.2023 | 20:00 Uhr | JS1 | # 16270

Weitere Informationen siehe Reiki-Berufsverband: www.oebtr.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, Praxis-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.

TaoWoman® Fortbildung | Edith Amann | Beginn 31.03.2023 | EXT | € 2.390/€ 2.190 | # 16148

Dakini meets TaoWoman | Edith Amann | Kurs | MI 18:00 Uhr | ab 08.03.2023 | 5x | Online | € 75 | # 16168

Dakini Training | Edith Amann | Beginn 11.11.2023 | EXT | € 1.720/€ 1.520 | # 16141

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

HerzKreis® | Michael Schmidt | Einführungsseminar | 10:00 Uhr | SO 12.03.2023 | Online | € 80 | # 16239

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 | Johannes Benker | Kurs | DI | 17:30 Uhr | ab 28.02.2023 | 14x | JS2 | € 180 | # 16176

Qigong am Morgen | Johannes Benker | Kurs | MI | 09:30 Uhr | ab 01.03.2023 | 14x | JS1 | € 180 | # 16177

Qigong zum Wochenende | Johannes Benker | Kurs | FR | 10:30 Uhr | ab 03.03.2023 | 14x | € 180 | # 16178

Qigong für die Augen | Johannes Benker | Seminar | 17:00 Uhr | SO 04.06.2023 | JS1 | € 60/€ 50 | # 16222

Yonghui Deistler-Yi

Qigong für Leber & Augen | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MO | 09:30 Uhr | ab 27.02.2023 | 14x | JS1 | € 190 | # 16206

Luohan Gong | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MI | 18:15 Uhr | ab 01.03.2023 | 15x | JS1 | € 230 | # 16190

Wildgans Qigong | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | DO | 10:45 Uhr | ab 02.03.2023 | 14x | JS1 | € 190 | # 16209

Barbara Rotraud Fischer*

Tierisch gut in die Woche starten | B. R. Fischer | Kurs | MO | 17:30 Uhr | ab 27.02.2023 | 14x | JS2 | € 190 | # 16198

Ent-spannt in die Woche starten | B. R. Fischer | Kurs | MO | 19:00 Uhr | ab 27.02.2023 | 14x | JS2 | € 210 | # 16199

Ent-spannt in den Tag starten | B. R. Fischer | Kurs | DO | 09:00 Uhr | ab 02.03.2023 | 13x | JS2 | € 195 | # 16200

Vagus-Nerv Aktivierung mit Qigong | B. R. Fischer | Seminar | 10:00 Uhr | SA 25. – SO 26.03.2023 | JS2 | € 210 | # 16201

* Kombipreis für 2 Kurse oder 1 Kurs und 1 Seminar: € 360

Maria M. Lanser

Biospirals® Chi Kung – Pa Tuan Chin | M. Lanser | Seminar | 10 Uhr | SA 29. – SO 30.04.2023 | JS1 | € 210/€ 190 | # 16143

Qigong-Akademie | Yonghui Deistler-Yi & Team | Beginn FR 17.03 – SO 19.03.2023 | # 16040

Das Dao im Qigong | Yonghui Deistler-Yi | Infoveranstaltung | 19 Uhr | DO 19.01.2023 | Online | # 16182

Das Dao im Qigong | Yonghui Deistler-Yi | Infoveranstaltung | 19 Uhr | DI 21.02.2023 | JS4 | # 16183



Johannes Benker



Yonghui Deistler-Yi



Nikolaus Deistler



Barbara R. Fischer



Maria M. Lanser



„Shambhala
ist Energie

SHAMBHALA.AT

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 28.02.2023 | 15x | JS1 | € 195 | # 16192

Taijiquan für Anfänger*innen | Herbert Gasser | Kurs | MI | 18:45 Uhr | ab 01.03.2023 | 15x | JS2 | € 230 | # 16195

Taijiquan F+E | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MI | 19:45 Uhr | ab 01.03.2023 | 15x | JS1 | € 230 | # 16191

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 27.02.2023 | 13x | JS1 | € 170 | # 16193

Kung Fu – Tanglangquan | Nikolaus Deistler | Kurs | MO | 18:15 Uhr | ab 27.02.2023 | 14x | JS1 | € 220 | # 16194

Jian Shu – Chinesische Schwertkunst | N. Deistler | Kurs | MO | 19:45 Uhr | ab 27.02.2023 | 14x | JS1 | € 210 | # 16196

Kung Fu 4 Kids* | Yonghui Deistler-Yi | Kurs | MI | 17:00 Uhr | ab 01.03.2023 | 13x | JS1 | € 170 | # 16185

* Kombipreis MO + MI: € 305,-



Herbert
Gasser



Yonghui
Deistler-Yi



Nikolaus
Deistler

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 | KAUF & STUDIUM des Basis-Seminar-VIDEOS | € 149**
- 2. Jahreszyklus: Einjähriger Kompaktlehrgang | Beginn: 08.09. – 10.09.2023 | € 2.540/● € 2.400 | # 15805A**
- 3. Spezialisierung | Vertiefungs- & Diagnostik-Seminare**
- 4. Möglicher Abschluss mit Gewerbeberechtigung | Gesamtdauer mind. 2 Jahre**

Regelmäßig Online-Angebote, siehe www.shambhala.at

Vorträge TCM-Ernährung mit Ina Diolosa Schönemann | Online

Chin. Neujahr - Das Jahr des Wasser Hasen, DO 02.02.2023, **Gratis** | **Frühjahrskuren mit der TCM**, MI 15.02.2023 |

Wochenbett aus Sicht der TCM, MI 15.03.2023 | **Emotionen und ihre Auswirkungen**, MI 19.04.2023 |

TCM Rund um die Frau, MI 10.05.2023 | **Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten**, MI 07.06.2023 |

siehe Seite 5

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: 03.02. – 06.02.2023 | 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 | 28 Seminare und 3 ganze Wochen, Quereinstieg jederzeit möglich

Fortbildung für ÄrztInnen, ApothekerInnen, TherapeutInnen & alle Interessierten

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

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

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

Ort: Windischgarsten (OÖ)/Hotel Sperlhof

Kommende Seminare 2023

Von der Diagnose zur Therapie | Arnold Mayer | 10 Uhr | Seminar | SA 11.03. – SO 12.03.2023 | # 16157

Anthropologie des Heilens | Mag. Dr. Michaela Noseck-Licul | 10 Uhr | Seminar | SA 15.04. – SO 16.04.2023 | # 16257

Musiktherapie | Mag. Dr. Gerhard Tucek | 10 Uhr | Seminar | Sa 06.05. – SO 07.05.2023 | # 16260

Baumheilkunde | Arnold Mayer | 10 Uhr | Seminar | SA 17.06. – SO 18.06.2023 | # 16258

Körperzeichen und manuelle Therapien | Dieter Poik | 10 Uhr | Seminarwoche | MO 03.07. – SA 08.07.2023 | # 16259

TEM-Ernährungslehre – Fortbildung, Wissen und Kochpraxis

Beginn: 21.04.2023, 12 Module, jeweils FR bis SO / Windischgarsten/OÖ

Leitung: A. Mayer, A. Riffel, M. Hauptmann, G. Kerber Baumgartner

TEM-Aromatherapie – Lehrgang | Fortbildung

Beginn: 20.01.2023, 7 Module, jeweils FR & SA / Windischgarsten/OÖ

Leitung: Denise Reiter

Das Europäische Medizinrad | E. Janisch & C. Waldner | Kurs | 16:30 Uhr | ab DO 09.03.2023 | 9x | JS2 | € 220 | # 16269

Kochworkshop TEM-Ernährungslehre | Michaela Hauptmann | 03.03.2023 | 16:30 Uhr | JS1 | € 90

Ein TEM-Tag: Trad. Europäische Medizin | Vorträge | 04.03.2023 | 10-18.00 Uhr | JS1 | € 90

Online Infoabende siehe www.tem-akademie.com



Michaela Hauptmann



Gabriele Kerber-Baumgartner



Arnold Mayer



Michaela Noseck-Licul



Dieter Poik



C. Waldner



Gerhard Tucek



Denise Reiter

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 27.02.2023 | 13x | Online | € 200 | # 16166

Yoga Golden Age für das Alter 60+/- | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 16:00 Uhr | ab 02.03.2023 | 13x | JS1 | € 175 | # 16167

Luna Yoga | Christa Opocensky | Kurs | DO | 17:00 Uhr | ab 09.03.2023 | 11x | JS4 | € 200 | # 16175

Dynamische Stile

Iyengar Yoga | Alois Langmeier | Kurs | MO | 18:00 Uhr | ab 27.02.2023 | 12x | JS4 | € 160 | # 16207

Iyengar Yoga | Alois Langmeier | Kurs | DO | 09:00 Uhr | ab 02.03.2023 | 12x | JS1 | € 160 | # 16208

Hatha Yoga | Walter Klocker | Kurs | DI | 17:00 Uhr | ab 28.02.2023 | 14x | JS4 | € 185 | # 16179

Hatha Yoga | Walter Klocker | Kurs | MI | 09:00 Uhr | ab 01.03.2023 | 14x | JS4 | € 185 | # 16180

TriYoga Flow Level 2 + 3 | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 17:30 Uhr | ab 02.03.2023 | 13x | JS1 | € 200 | # 16169

Kundalini Yoga | Amalia Kernjak | Kurs | DO | 19:00 Uhr | ab 02.03.2023 | 13x | JS1 | € 200 | # 16170

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 01.03.2023 | 12x | JS4 | € 220 | # 16171

Feldenkrais® | Gertrud Brunner | Kurs | DO | 10:45 Uhr | ab 09.03.2023 | 11x | JS4 | € 210 | # 16172

Feldenkrais® | Katharina Paumann | Kurs | DO | 18:45 Uhr | ab 09.03.2023 | 13x | JS4 | € 200 | # 16197

Geist – Körper – Bewusstheit im Einklang | K. Paumann | Seminar | 09:30 | SA 17. – SO 18.06.2023 | JS4 | € 240/● 220 | # 16250



Amalia Kernjak



Walter Klocker



Alois Langmeier



Christa Opocensky



Gertrud Brunner



Katharina Paumann



„Shambhala ist Lebensfreude

SHAMBHALA.AT

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 27.02.2023 | 14x | JS2 | € 130 | # 16181
MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction | W. Klocker | Kurs | DI | 09:30 | ab 14.03.2023 | 8x | JS4 | € 350/● 320 | # 16210
MSC – Mindful Self Compassion | Walter Klocker | Kurs | MI | 18:45 Uhr | ab 15.03.2023 | 8x | JS4 | € 350/● 320 | # 16212
breathworks Schmerz- & Stressmanagement | Klaus Kirchmayr | Seminar | 10 Uhr | DI 28.02.2023 | 8x | JS2 | € 375 | # 16264
breathworks Schmerz- & Stressmanagement | Klaus Kirchmayr | Seminar | 10 Uhr | DI 09.05.2023 | 8x | JS2 | € 375 | # 16265

NEU

Die Macht des Verborgenen | Luisa Francia | Seminar | 10:00 Uhr | SA 05.03.2023 | JS1 | € 140 | # 16267
Single Splendour Stroke | Kondo Motoya | Workshop | 10 Uhr | FR 08. – SO 10.09.23 | JS1 | € 250/● 230 | # 16256
Healing Circle | C. Kitenge/L. Paumann | Seminar | 19 | DI 28.03., 25.04., 23.05., 20.06.23 | JS4 | Spende | # 16215-16218

Meditationsabend | Anna Ingrid Zwettler | Seminar | 18:45 Uhr | DI 07.03.2023 | JS4 | Eintritt frei! | # 16202
Meditationsabend | Nikolaus Deistler | Seminar | 18:45 Uhr | DI 11.04.2023 | JS4 | Eintritt frei! | # 16203
Meditationsabend | Claudia R. Pichl | Seminar | 18:45 Uhr | DI 09.05.2023 | JS4 | Eintritt frei! | # 16204
Meditationsabend | Walter Klocker | Seminar | 18:45 Uhr | DI 06.06.2023 | JS4 | Eintritt frei! | # 16205

Focusing



Focusing – Einführung | Christina Maier | Seminar | 10 Uhr | SA 10.06. – SO 11.06.2023 | JS2 | € 170/● 140 | # 16267

Systemische Aufstellungen

Systemische Aufstellungen | Peter Klein | Seminar | 10:00 Uhr | SA 29.04.2023 | JS2 | € 95 | # 16186



Stimme & Theater

Unser Körper gibt uns eine Fülle von Ausdrucksmitteln. In spielerischer Improvisation, durch Ausdruck unserer Spontanität und Lebendigkeit, 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.

Singkreis** | G. Hajny | Kurs | SO | 18 Uhr | JS2 | 12.03. | 26.03. | 30.04. | 14.05. | 04.06. | 25.06. | # 16226 – 16231 | 1x € 15
TheaterSpielen & Improvisation* | Silke S. Jandl | Seminare | 16:00 Uhr | FR | JS2 | 03.03., # 16084 | 21.04., # 16233 | 09.06., # 16234 | 1x € 85
Stimme – Sprache | Silke S. Jandl | Seminare | 15 Uhr | FR | JS2 | 24.02., # 16108 | 12.05., # 16235 | 30.06., # 16236 | 1x € 125
Austrian Roots Singing Circle | L. Rainer | Kurs | MI | 18:45 | ab 01.03.2023 | 7x 14täg. | AVKr | € 168/1x30 | # 16255
Oberton-Meditation | Laurentius Rainer | Kurs | DO | 18:45 Uhr | ab 02.03.2023 | 7x 14täg. | JS2 | € 168/1x30 | # 16253
JAA-Jodeln | Laurentius Rainer | Kurs | DO | 18:45 Uhr | ab 09.03.2023 | 7x 14täg. | JS2 | € 168/1x30 | # 16254

NEU

NEU

NEU

* 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 | Damjan Markovec & Wolfgang Zartler | Kurs | DI | 18:30 Uhr | wöchentlich | GN | 1x € 20 | # 16242

IBP & Open Floor

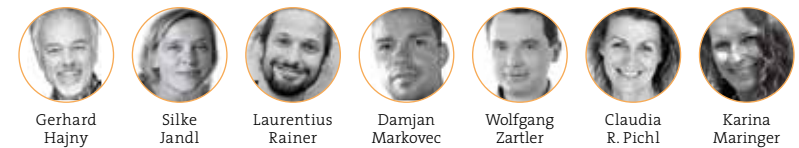
OF bietet ein dynamisches Set an Ressourcen für kreative Selbstentfaltung im Tanz an.

Freedom & Surrender - Frühling | Claudia R. Pichl | Seminar | 17 h | FR 10. – SO 12.03.2023 | Die Lichtung | € 210/● 195 | # 16150
Freedom & Surrender - Sommer | Claudia R. Pichl | Seminar | 17 h | DO 08. – SO 11.06.2023 | Haarberghof | € 250/● 210 | # 16151
Freedom & Surrender - Herbst | Claudia R. Pichl | Seminar | 17 h | FR 22. – SO 24.09.2023 | Haarberghof | € 210/● 195 | # 16152
Freedom & Surrender - Winter | Claudia R. Pichl | Seminar | 17 h | FR 10. – SO 12.11.2023 | Die Lichtung | € 210/● 195 | # 16153

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 h | ab 10.03.2023 | 4x | JS1 & JS4 | 1x € 20 | # 16184





„Shambhala
ist Selbst-Fürsorge

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.

Seminare & Kurse

- Singkreis*** | G. Hajny | *Kurs* | SO | 18 Uhr | JS2 | 12.03. | 26.03. | 30.04. | 14.05. | 04.06. | 25.06. | # 16226 – 16231 | 1x € 15
- Freedom & Surrender - Frühling** | Claudia R. Pichl | *Seminar* | 17 h | FR 10. – SO 12.03.2023 | Die Lichtung | € 210/● 195 | # 16150
- Zwischen Himmel u. Erde** | K. Maringer & M. Pongratz | *Kurs* | FR | 18 h | 24.03. | 30.06. | JS2/JS1 | 1x € 25 | # 16189/16189A
- Forgiveness, Apology & Reconciliation** | Meredith Little | *Seminar* | 18 h | MI 26.4. – 15. | Die Lichtung | € 470/● 450 | # 16113
- Freedom & Surrender - Sommer** | Claudia R. Pichl | *Seminar* | 17 h | DO 08. – SO 11.06.2023 | Haarberghof | € 250/● 210 | # 16151
- Ein FrauenLiebesTanz** | G. Wieder & K. Maringer | *Seminar* | 16:00 Uhr | FR 21.07. – SO 23.07.2023 | EXT | € 210 | # 16223
- Visionssuche für Erwachsene** | C. R. Pichl & W. Loibl | *Seminar* | 15:00 | MO 24.7. – DO 3.8. | Nockberge | € 940/● 850 | # 16112
- Freedom & Surrender - Herbst** | Claudia R. Pichl | *Seminar* | 17 h | FR 22. – SO 24.09.2023 | Haarberghof | € 210/● 195 | # 16152
- Visionssuche in Kroatien** | G.M. Höfner/A. Kwasny | *Seminar* | 16:00 | DO 05.10. – SO 15.10. | EXT | € 890/● 760 | # 16225

Für Junge Erwachsene von 17 bis 27

- Visionssuche** | G.M. Höfner & A.Kwasny | *Seminar* | 14:00 Uhr | FR 18.08. – SO 27.08.2023 | EXT | € 650/● 570 | # 16224

Trance

Trancereisen mit rituellen Körperhaltungen nach F. Goodman führen uns durch den schnellen Rhythmus von Trommel & 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 | 16:00 Uhr | ab 26.03.2023 | 4x | JS1 | € 200/1x 55 | # 16221

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



Claudia R. Pichl

Karina Maringer

Martin Pongratz

Wolfgang Loibl

Gabriele Höfner

Susanne Jarausch

Gerhard Hajny

Meredith Little

Alfred Kwasny

Gabriele Wieder

* Ohne Anmeldung!

Räume mieten im Shambhala

Stunden-/tagesweise und auch am Wochenende: 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
Tel.: 01/408 47 86

Kursräume

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

**Gutscheine
schenken!**

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

**Shambhala –
mitten
in Wien!**

Übersicht Fortlaufende Kurse SS 2023

MO

09:00 – 10:00	JS2	Meditation	Anna Ingrid Zwettler	ab 27.02.2023	# 16181
09:30 – 10:45	JS1	Qigong für die Leber und die Augen	Yonghui Deistler-Yi	ab 27.02.2023	# 16206
17:00 – 18:00	JS1	Kung Fu 4 Kids*	Yonghui Deistler-Yi	ab 27.02.2023	# 16193
17:30 – 18:45	JS2	Tierisch gut in die Woche starten	Barbara Rotraud Fischer	ab 27.02.2023	# 16198
18:00 – 19:30	JS4	Iyengar Yoga	Alois Langmeier	ab 27.02.2023	# 16207
18:15 – 19:45	JS1	Kung Fu – Tanglangquan	Nikolaus Deistler	ab 27.02.2023	# 16194
18:30 – 20:00	Online	BB mit Yoga ONLINE für Frauen	Amalia Kernjak	ab 27.02.2023	# 16166
19:00 – 20:30	JS2	Ent-spannt in die Woche starten	Barbara Rotraud Fischer	ab 20.02.2023	# 16199
19:45 – 21:00	JS1	Jian Shu – Chinesische Schwertkunst	Nikolaus Deistler	ab 27.02.2023	# 16196

DI

09:00 – 10:15	JS1	Taiji & Qigong	Yonghui Deistler-Yi	ab 28.02.2023	# 16192
09:30 – 12:30	JS4	MBSR – Mindfulness Based Stress Red.	Walter Klockner	ab 14.03.2023	# 16210
10:00 – 12:30	JS2	breathworks Schmerz- & Stressmanag.	Klaus Kirchmayr	ab 28.02.2023	# 16264
15:30 – 18:30	JS1	Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2	Erna Janisch	ab 28.02.2023	# 16173
17:00 – 18:30	JS4	Hatha Yoga	Walter Klockner	ab 28.02.2023	# 16179
17:30 – 19:00	JS2	Qigong am Abend	Johannes Benker	ab 28.02.2023	# 16176
18:30 – 20:30	GN	Dienstags Waves	Wolfgang Zartler	ab 07.02.2023	# 16242
19:00 – 22:00	JS1	Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2	Erna Janisch	ab 28.02.2023	# 16174

MI

09:00 – 10:30	JS4	Hatha Yoga	Walter Klockner	ab 01.03.2023	# 16180
09:30 – 11:00	JS1	Qigong am Morgen	Johannes Benker	ab 01.03.2023	# 16177
17:00 – 18:15	JS4	Feldenkrais®	Gertrud Brunner	ab 01.03.2023	# 16171
17:00 – 18:00	JS1	Kung Fu 4 Kids*	Nikolaus Deistler	ab 01.03.2023	# 16185
18:00 – 19:15	Online	Dakini meets TaoWoman®	Edith Amann	ab 08.03.2023	# 16168
18:15 – 19:30	JS1	Luohan Gong	Yonghui Deistler-Yi	ab 01.03.2023	# 16190
18:45 – 20:00	JS2	Taijiquan für Anfänger*innen	Herbert Gasser	ab 01.03.2023	# 16195
18:45 – 21:45	JS4	MSC – Mindful Self Compassion	Walter Klockner	ab 15.03.2023	# 16212
18:45 – 20:45	AVKr	Austrian-Roots-Singing-Circle**	Laurentius Rainer	ab 01.03.1923	# 16255
19:45 – 21:00	JS1	Taijiquan F+E	Yonghui Deistler-Yi	ab 01.03.2023	# 16191

* Kombipreis: € 305,-

** Kombipreis: 2 Kurse € 288,-, 3 Kurse € 378,-

DO

09:00 – 10:30	JS2	Ent-spannt in den Tag starten	Barbara Rotraud Fischer	ab 02.03.2023	# 16200
09:00 – 10:30	JS1	Iyengar Yoga	Alois Langmeier	ab 02.03.2023	# 16208
10:45 – 12:00	JS4	Feldenkrais®	Gertrud Brunner	ab 09.03.2023	# 16172
10:45 – 12:00	JS1	Wildgans Qigong	Yonghui Deistler-Yi	ab 02.03.2023	# 16209
16:00 – 17:15	JS1	Yoga Golden Age für das Alter 60+/-	Amalia Kernjak	ab 02.03.2023	# 16167
16:30 – 18:30	JS2	Das Europäische Medizinrad	E. Janisch & C. Waldner	ab 09.03.2023	# 16269
17:00 – 18:30	JS4	Luna Yoga	Christa Opocensky	ab 09.03.2023	# 16175
17:30 – 19:00	JS1	TriYoga Flow Level 2 + 3	Amalia Kernjak	ab 02.03.2023	# 16169
18:45 – 20:15	JS4	Feldenkrais®	Katharina Paumann	ab 09.03.2023	# 16197
18:45 – 20:45	JS2	Oberton-Meditation**	Laurentius Rainer	ab 02.03.2023	# 16253
18:45 – 20:45	JS2	JAA-Jodeln**	Laurentius Rainer	ab 09.03.2023	# 16254
19:00 – 20:30	JS1	Kundalini Yoga	Amalia Kernjak	ab 02.03.2023	# 16170

FR

10:30 – 12:00	JS1	Qigong zum Wochenende	Johannes Benker	ab 03.03.2023	# 16178
18:30 – 20:30	JS1	e-motion Tanz der 5 Elemente	Karina Maringer	ab 10.03.2023	# 16184

Shambhala Kursorte

JS1 (1. Stock)

JS2 (Mezzanin)

JS4 (Erdgeschoss)

alle: Josefstädter Straße 5, 1080 Wien

Kursorte extern

AVKr Arboretum Villa Kraus (Glashaus) Amundsenstraße 9, 1170 Wien,

GN Gymnasium Neustiftgasse, Neustiftg. 95-99, 1070 Wien

Die Lichtung, Rastenberg 2, 3532 Rastenberg

Haarberghof, Am Haarberghof 19, 7562 Eltendorf

Nockberge, Innernöring 12, 9861 Krems, Kärnten

Kroatien, Marceli, 51417 Sveti Anton, Kroatien



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