



”Konzentration  
& Leichtigkeit





	<b>TCM-ERNÄHRUNG</b> <i>Leitung: Ina Diolosa Schönemann &amp; Team</i>	Beginn Jahreszyklus: FR 08.09.2023 Dauer: 1 Jahr   150 Unterrichtseinheiten
	<b>REIKI AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Erna Janisch</i>	Beginn: FR 6.10.2023 – SO 23.06.2024 Dauer: 1 Jahr   9 Seminare
	<b>DAKINI TRAINING</b> <i>Leitung: Edith Amann</i>	Beginn: SA 11.11.2023 – SO 14.07.2024 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>TAOWOMAN</b> <i>Leitung: Edith Amann, Dr.<sup>in</sup> med Carina Bouwensch</i>	Beginn: FR 31.03.2023 – SO 01.12.2024 Dauer: 1,5 Jahre
	<b>QIGONG AKADEMIE NEU</b> <i>Leitung: Yonghui Deistler-Yi</i>	Beginn: FR 17.03.2023 – SO 03.12.2023 Dauer: 83 Unterrichtseinheiten/Jahr
	<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>FOCUSING FORTBILDUNG</b> <i>Leitung: Cristina Maier</i>	voraussichtlicher Beginn: Nov. 2023 Dauer: 9 Monate
	<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>AROMATHERAPIE-LEHRGANG</b> <i>Leitung: Denise Reiter</i>	Beginn: FR 20.01.2023 – SA 20.01.2024 Dauer: 1 Jahr
	<b>TEM-ERNÄHRUNG FORTBILDUNG</b> <i>Leitung: Arnold Mayer &amp; Team</i>	Beginn: 21.04.2023 – 14.04.2024 Dauer: 1 Jahr, 12 Module, jeweils FR bis SO
	<b>WILDERNESS AUSBILDUNG</b> <i>Leitung: Claudia R. Pichl &amp; 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 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.**

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

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

”Shambhala  
ist auch online!



Details all unserer Angebote  
findest du stets aktuell  
auf unserer Website:  
[www.shambhala.at](http://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 – 11:00 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
- 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
- 16:00 – 17:15 Uhr **Yoga Golden Age für das Alter 60+/-**, Amalia Kernjak, 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 **JA A-Jodeln**, Laurentius Rainer, JS2
- 19:00 – 20:30 Uhr **Kundalini Yoga**, Amalia Kernjak, JS1

### 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](http://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](http://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](mailto: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](http://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
- 
- 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

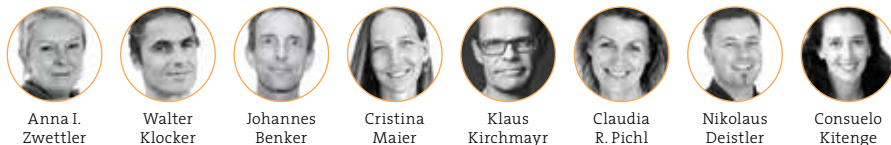
- Meditationsabend** | Anna Ingrid Zwettler | Seminar | 18:45 Uhr | DI 07.03.2023 | JS4 | Eintritt frei! | # 16202
- Meditationsabend** | Nikolaus Deistler | Seminar | 18:45 Uhr | DI 11.04.2023 | JS4 | Eintritt frei! | # 16203
- Meditationsabend** | Claudia R. Pichl | Seminar | 18:45 Uhr | DI 09.05.2023 | 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 | 07.07., # 16109 | 1x € 85
- Stimme – Sprache** | Silke S. Jandl | Seminare | 15 Uhr | FR | JS2 | 24.02., # 16108 | 12.05., # 16235 | 30.06., # 16236 | 1x € 125
- Oberton-Meditation** | Laurentius Rainer | Kurs | DO | 18:45 Uhr | ab 02.03.2023 | 7x 14täg. | JS4 | € 168/1x30 | # 16253
- Austrian Roots Singing Circle** | L. Rainer | Kurs | MI | 18:45 | ab 01.03.2023 | 7x 14täg. | Villa Kraus | € 168/1x30 | # 16255
- JAA-Jodeln** | Laurentius Rainer | Kurs | DO | 18:45 Uhr | ab 09.03.2023 | 7x 14täg. | JS4 | € 168/1x30 | # 16254

\* 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 | EXT | 1x € 20 | # 16242

## IBP & Open Floor

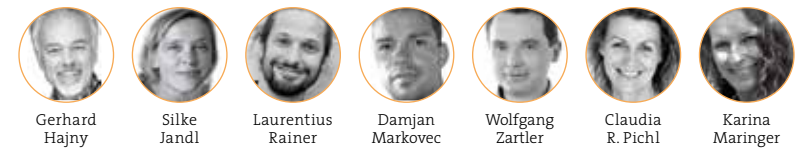
OF bietet ein dynamisches Set an Ressourcen für kreative Selbstentfaltung im Tanz an.

- 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 und Erde** | K. Maringer & M. Pongratz | *Kurs* | FR | 18 h | ab 24.03.23 | 3x | JS1/JS2 | € 60/1x € 15 | # 16189
- Forgiveness, Apology & Reconciliation** | Meredith Little | *Seminar* | 18 h | MI 26.4. – 1.5. | 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. Höfnger/A. Kwasny | *Seminar* | 16:00 | DO 05.10. – SO 15.10. | EXT | € 890/● 760 | # 16225
- Freedom & Surrender - Winter** | Claudia R. Pichl | *Seminar* | 17 h | FR 10. – SO 12.11.2023 | Die Lichtung | € 210/● 195 | # 16153

#### Für Junge Erwachsene von 17 bis 27

- Visionssuche** | G.M. Höfnger & 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  
Höfnger



Susanne  
Jarausch



Gerhard  
Hajny



Meredith  
Little

\* Ohne Anmeldung!

# 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)



**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 Klocker	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 Klocker	ab 28.02.2023	# 16179
17:15 – 18:45	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 Klocker	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 Klocker	ab 15.03.2023	# 16212
18:45 – 20:45	EXT	Austrian Roots Singing Circle	Laurentius Rainer	ab 00.01.1900	# 16255
19:45 – 21:00	JS1	Taijiquan F+E	Yonghui Deistler-Yi	ab 01.03.2023	# 16191

\* Kombipreis: € 305,-

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

## Kursorte

JS1 (1. Stock)

JS2 (Mezzanin)

JS4 (Erdgeschoss)

alle: Josefstädter Straße 5, 1080 Wien

GN Gymnasium Neustiftgasse



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)