

Fortlaufende Kurse WS 2023/24



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00		9:00 - 10:15 Taiji & Qigong Nikolaus Deistler Yonghui Deistler-Yi, JS1	9:00 - 10:30 Hatha Yoga Walter Klocker, JS1	9:00 - 10:30 Iyengar Yoga Alois Langmeier, JS1	9:00 - 10:15 Ent-spannt: VAGUS-Nerv Aktivierung Barbara R. Fischer, JS1
09:30	09:30 - 10:45 Qigong für die Lunge & Nieren Yong. Deistler-Yi, JS1				
10:00					
10:30		10:30 - 13:30 Achtsames Selbstmitgefühl, MSC Walter Klocker, JS1	10:45 - 12:15 Qigong am Morgen, Atem des Universums Johannes Benker, JS1 & Online		10:30 - 12:00 Qigong zum Wochenende Atem des Universums Johannes Benker JS1, Hybrid
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00		13:45 - 16:45 Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2 Ursula Pickhard, JS1			
14:30					
15:00				14:30 - 16:30 In Würde altern und/oder endlich Narrenfreiheit finden Avrati I. Schrammel, JS1	
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	17:00 - 18:00 Kung Fu 4 Kids Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi, JS1	17:00 - 18:30 Hatha Yoga Walter Klocker, JS1	17:00 - 18:00 KungFu 4 Kids Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi, JS1	17:00 - 18:30 Luna Yoga Christa Opocensky, JS1	
17:30		17:00 - 19:00 Das Europäische Medizinrad Claudia Waldner, Erna Janisch, Habsburgergasse 10	18:15 - 19:30 Luohan Gong Yonghui Deistler-Yi, JS1		
18:00	18:15 - 19:45 Kung Fu - Tanglangquan Nikolaus Deistler, JS1	18:45 - 20:15 Qigong am Abend Joh. Benker, JS1		18:00 - 19:15 Dakini meets TaoWoman® Edith Amann, Online	
18:30		18:30 - 20:30 Dienstag Waves, 5Rhythmen Dam. Makovec, Wolf. Zartler, Gymnasium Neustiftg. 95 - 99	19:00 - 22:00 Frauenzimmer Nancy L. A. Seymann Habsburgergasse 10	18:30 - 20:00 Ent-spannt: VAGUS-Nerv Aktivierung Barbara R. Fischer Praxis momentum, Mayergasse 7	
19:00		19:00 - 22:00 Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBSR Walter Klocker, JS1	19:45 - 21:00 Taijiquan für Anfänger*innen Herbert Gasser, JS1	19:00 - 22:00 Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2 Erna Janisch, JS1	
19:30	19:45 - 21:00 Jian Shu - Chin. Schwertkunst Nikolaus Deistler, JS1		19:45 - 21:00 Taijiquan F+E Yong. Deistler-Yi, JS1		
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

Datum des Kursbeginns und Detailinformationen findest Du unter www.shambhala.at > **Tippe dazu die Kursbezeichnung in das Suchfeld**

● JS1: Josefstädterstr. 5/7, 1080 Wien ● Extern ● Online