

Überblick
Sommersemester
2025



Shambhala bewegt



40
Jahre

Zentrum
für Östliche
und Westliche
Heilkünste

Ausbildungen
Kurse & Seminare

SHAMBHALA.AT



TCM-Ernährung Master Class

Leitung: Ina Diolosa
Läuft aktuell bis 24.07.2025
Dauer: 1 Jahr
Veranstaltungs-Nr: 16460



TCM-Ernährung Jahreszyklus

Leitung: Ina Diolosa
Beginn: 26.09.2025
Dauer: 1 Jahr
Veranstaltungs-Nr: 16545A



TCM-Ausbildung

Leitung: Claude Diolosa & Team
Beginn: 06. - 09.03.2025
Dauer: 3 Jahre mit 15 Modulen
Veranstaltungs-Nr: 16400



Akupunkt Meridian Massage & TCM

Leitung: Michael Urhan
Läuft aktuell bis 25.08.2025
Dauer: ca. 1 Jahr, Quereinsteiger-
& WiederholerInnen möglich
Veranstaltungs-Nr: 16385



Qigong Akademie

Leitung: Yonghui Deistler - Yi
Beginn: 14.03.2025
Dauer: 105 Unterrichtseinheiten
pro Jahr
Veranstaltungs-Nr: 16503



Taijiquan Akademie

Leitung: Nikolaus Deistler,
Yonghui Deistler-Yi
Beginn: Herbst 2026
Dauer: 105 Unterrichtseinheiten
pro Jahr



Focusing Fortbildung

Leitung: Cristina Maier
Beginn: Oktober 2025
Dauer: 2 Semester, 14tägig
Veranstaltungs-Nr: 16618



Dakini Training

Leitung: Edith Amann
Beginn: 15.11.2025
Dauer: 8 Monate
Veranstaltungs-Nr: 16605



TaoWoman® Frauen Qigong

Leitung: Edith Amann
Läuft aktuell bis 24.08.2025
Dauer: 8 Monate
Veranstaltungs-Nr: 16148



Reiki Ausbildung

Leitung: Erna Janisch
Beginn: 11.10.2025
Dauer: 1 Jahr/9 Seminare
Veranstaltungs-Nr: 16602



TEM-Fortbildung

Leitung: Erna Janisch
Läuft aktuell bis November 2027
Dauer: 3 Jahre
Quereinstieg möglich



Wilderness Ausbildungen

Leitung: Claudia R. Pichl und Team
Beginn: immer mit Jahresanfang
Dauer: 3 - 4 Jahre

MO 10.02.2025

09:00 - 10:00 **Meditation** | Anna Ingrid Zwettler | [Online](#)
17:00 - 18:00 **Kung Fu 4 Kids** | Alva Yueming Deistler, Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi | JS1
18:15 - 19:30 **Kung Fu - Tanglangquan** | Kung Fu im Gottesanbeterinnen Stil | Nikolaus Deistler | JS1
19:45 - 21:00 **Jian Shu** | Chinesische Schwertkunst | Nikolaus Deistler | JS1

DI 11.02.2025

16:00 - 18:30 **Hara-Shiatsu Kurzbehandlungen** | Susanne Schiller & Team | JS1
19:00 - 20:30 **Frauenzimmer** | Traue Dich in Deine Wildnis | Nancy Lee Akinci Seymann | JS1

MI 12.02.2025

10:45 - 12:15 **QiGong am Morgen** | Stoffwechsel-QiGong | Johannes Benker | JS1
16:45 - 18:00 **Ent-spannt: VAGUS-Nerv Aktivierung** | Barbara Rotraud Fischer | JS1
18:15 - 19:00 **Stimme, Sprache, Resonanz** | Silke S. Jandl | JS1
19:00 - 19:45 **TheaterSpielen & Improvisation** | Silke S. Jandl | JS1
20:00 - 21:00 **Taijiquan für Anfänger*innen** | Herbert Gasser | JS1

DO 13.02.2025

17:00 - 18:30 **Das Europäische Medizinrad** | Claudia Waldner, Erna Janisch | JS1
19:00 - 21:00 **Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2** | Erna Janisch | JS1

FR 14.02.2025

09:00 - 10:15 **Ent-spannt: VAGUS-Nerv Aktivierung** | Barbara Rotraud Fischer | JS1
10:30 - 12:00 **QiGong zum Wochenende** | Stoffwechsel-QiGong | Johannes Benker | JS1 & [Online](#)

SO 16.02.2025

17:00 - 19:00 **Trancereisen** | Schamanisches Wissen | Susanne Jarausch | JS1

Kennenlernen und Mitmachen bei unseren fortlaufenden Kursen bei freiem Eintritt!

Willkommen im Shambhala,
dem Zentrum für Östliche und Westliche Heil-
künste! Komm, bereichere Dein Leben und
genieße die Gemeinschaft.

Gemeinsam mit unserem Partner,
der International Academy for
Hara Shiatsu sind wir für Dich da!

www.hara-shiatsu.com
www.shambhala.at

Wir sind Mo & Do von 15 bis 18 Uhr unter
01/408 47 86 für Dich erreichbar, mit
Terminvereinbarung auch gerne persönlich.



Fortlaufende Kurse im Sommersemester 25

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00					
09:30		09:00 - 10:15 Taiji & Qigong Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi, JS1 ab 25.02.	08:55 - 10:25 Hatha Yoga Walter Klockner JS1 & Online ab 04.03.	09:00 - 10:30 Iyengar Yoga Alois Langmeier, JS1 ab 20.02.	09:00 - 10:15 Ent-spannt: VAGUS-Nerv Aktivierung Barbara R. Fischer, JS1 ab 21.02.
10:00	09:30 - 10:45 Wu Qin Xi - Das Spiel der 5 Tiere Yong. Deistler-Yi, JS1 ab 24.02.				
10:30		10:30 - 13:30 Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR Walter Klockner, JS1 ab 18.03.	10:45 - 12:15 QiGong am Morgen, Stoffwechsel-QiGong Johannes Benker JS1, ab 19.02.		10:30 - 12:00 QiGong zum Wochenende, Stoffwechsel-QiGong Johannes Benker, JS1 & Online ab 21.02.
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00	17:00 - 18:00 (ab 24.02.) Kung Fu 4 Kids Alva Deistler, N. Deistler, Y. Deistler-Yi, JS1	17:00 - 18:30 Hatha Yoga Walter Klockner JS1 & Online ab 04.03.	16:45 - 18:00 Ent-spannt: VAGUS-Nerv Aktivierung Barbara R. Fischer, JS1 ab 19.02.	17:00 - 18:30 Luna Yoga Christa Opocensky, JS1 ab 20.02.	
17:30		17:00 - 19:00 Das Europäische Medizinrad Claudia Waldner, Erna Janisch, Habsburgergasse 10/ ab 21.02.	18:15 - 19:30 Hui Chun Gong Yonghui Deistler-Yi, JS1, ab 26.02.		
18:00			18:00 - 19:15 (ab 5.3.) Dakini meets TaoWoman® Edith Amann, Online		
18:30	18:15 - 19:30 Kung Fu - Tanglangquan Nikolaus Deistler, JS1 ab 24.02.	19:00 - 22:00 Achtsames Selbstmitgefühl MSC Walter Klockner, JS1 ab 18.03.		19:00 - 22:00 Shambhala-Reiki® Basiskurs 1+2 Erna Janisch, JS1 ab 20.02.	
19:00		18:30 - 20:30 Dienstag Waves, 5Rhythmen Dam. Makovec, Wolf. Zartler, Gymnasium Neustiftg. 95 - 99 fortlaufend	19:45 - 21 (ab 26.2.) Taijiquan für Anfänger*innen Herbert Gasser, JS1		
19:30			19:45 - 21:00 Taijiquan F+E Nik. & Yong, JS1 ab 26.02.		
20:00	19:45 - 21:00 Jian Shu - Chin. Schwertkunst Nikolaus Deistler, JS1 ab 24.02.				
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
					<ul style="list-style-type: none"> ● JS1: Josefstädter Str. 5/13 ● Extern ● Online

Infoveranstaltungen

Meditation & Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR | W. KLocker | 10:30 Uhr | DI 04.03.2025 | JS1

Achtsames Selbstmitgefühl - MSC | Walter Klocker | 19:00 Uhr | DI 04.03.2025 | JS1

Focusing®

Focusing® zum Kennenlernen | Cristina Maier | 18:00 Uhr | MI 09.04.2025 | EXT

Traditionelle Europäische Medizin

TEM-Tage - Naturwissen | Erna Janisch & Team | 10:00 Uhr | SA 29. - SO 30.03.2025 | JS1

Taijiquan

Taijiquan Akademie 2026 | Nikolaus Deistler, Yonghui Deistler-Yi | 18:30 Uhr | FR 23.05. | [Online](#)

TCM-Ernährung

Neuer Jahreszyklus 2025/26 | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | DO 12.06., DI 09.09. 2025 | [Online](#)

Wilderness

Wilderness Ausbildungen | G.Höfing, A.Kwasny, W.Loibl, S.F.Häusler | 19 Uhr | DI 11.3., DO 10.4. | JS1, [Online](#)

Vorträge

TCM & TCM-Ernährung

Das Jahr der Holz Schlange - Chin. Neujahr | Ina Diolosa Schönemann | 19:00 Uhr | MI 22.01.2025 | [Online](#)

Schamanismus - Wilderness

Hasenpfote, Bergkristall und Mandragora | C. Müller- Ebeling | 19:30 Uhr | FR 07.02.2025 | JS1

Spezialkurse

Trancereisen | Susanne Jarausch | 17:00 Uhr | SO 23.02., 23.03., 27.04., 11.05., 20.07.2025 | JS1

Frauenzimmer | Nancy Seymann | 19:00 Uhr | MI 26.02. - DI 24.06.2025 | 9x | EXT

Open House im Shambhala
MO 10.02. bis SO 16.02.2025

Mehr Infos auf Seite 3 und auf www.shambhala.at

Seminare

Meditation & Achtsamkeit

Achtsamkeitstag in Stille | Walter Klocker | 10:00 Uhr | SO 27.04.2025 | JS1

Focusing®

Focusing®-Einführung: Die Kunst des Annehmens | C. Maier | 10:00 Uhr | SA 26./SO 27.04.2024 | EXT

Qigong & Taijiquan

Qigong Akademie 2025 Einführung | Yonghui Deistler-Yi | 17:00 Uhr | SO 04.05.2025 | JS4

Vagus-Nerv Balance mit Qigong, Tönen & Atem | Barbara R. Fischer | 10:00 Uhr | SO 27.04.2025 | JS2

Qigong Akademie 2026 Einführung | Yonghui Deistler-Yi | 18:00 Uhr | SO 04.05.2025 | JS1

Taijiquan Akademie 2026 Einführung | Yonghui D.-Yi, Nikolaus Deistler | 17:30 | SO 15.06.2025 | JS1

Die Konstitutionelle Achse - Nieren, Milz, Herz | Wilhelm Mertens | 10:00 Uhr | SA 28. - SO 29.06.2025 | JS1

Reiki Spezial - für alle ReikischülerInnen

Reiki und Pflanzenmagie | Erna Janisch, Bettina Hainz | 10:00 Uhr | SA 22.03.2025 | JS1

Reiki und Vagus-Nerv Balance | Erna Janisch, Barbara R. Fischer | 10:00 Uhr | SA 26.04.2025 | JS1

Reiki und Geistesklarheit | Erna Janisch, Leo Spindelberger | 10.00 Uhr | SA 10.05. | JS1

Stimme & Theater

Stimme, Sprache, Resonanz | Silke S. Jandi | 15:00 Uhr | FR 21.02., 06.06.2025 | JS2

TheaterSpielen & Improvisation | Silke S. Jandi | 16:00 Uhr | FR 28.03., 25.04., 23.05.2025 | JS2

TCM-Ernährung

Gesundes Abnehmen | Ina Diolosa Schönemann | 18:00 Uhr | MI 12.03.2025 | [Online](#)

Kochpraxis: Verdauungsstörungen | Nina Mandl | 12:00 Uhr | SA 29. - SO 30.03.2025 | EXT

Konstitutionen - Typenlehre | Ina Diolosa Schönemann | 10:00 Uhr | SA 05. - SO 06.04.2025 | [Online](#)

Kochpraxis: Zivilisationskrankheiten | Nina Mandl | 17:00 Uhr | MI 09.04.2025 | [Online](#)

Kochpraxis: Kochen für Kinder | Nina Mandl | 17:00 Uhr | MI 07.05.2025 | [Online](#)

Wilderness, Visionssuche, Schamanismus

Schamanische Pflanzen der Götter & d. psychedel. Renaiss. | C. Müller-Ebeling | 10:00 Uhr | SA 08.02.2025

Museumsführung Kunsthistorisches Museum | Claudia Müller-Ebeling | 10.00 Uhr | SO 09.02.2025

Frühling im Medizinrad | Silke Fr. Haeusler, Claudia R. Pichl | 18:00 Uhr | FR 27. - SO 30.03.2025 | EXT

4 Schilde Basics - Traineeseminar | Silke Fr. Haeusler, Wolfgang Loibl | 09:00 Uhr | SA 12.04.2025

Schamanismus in Nepal | C. Müller- Ebeling & Schamanen | 11:00 Uhr | FR 09.05. - SO 11.05.2025 | EXT

Sommer im Medizinrad | Claudia R. Pichl | 16:00 Uhr | FR 13. - SO 15.06.2025 | EXT

Moving My Wild Nature | A. Kwasny & G.M. Höfing | 17:00 Uhr | DI 15. - SO 20.07.2025 | EXT

Reise durch die 4 Schilde - Lavanttal | M. Reisinger, M. Pongratz | 17:00 Uhr | SA 19. - FR 25.07.2025 | EXT

Visionssuche f. Erwachsene i.d. Nockbergen | C.R. Pichl, W. Loibl | 15:00 Uhr | MO 21. - DO 31.07.2025 | EXT

Wild Soul Quest - Über d. Schwelle | A. Kwasny, G.M. Höfing | 16:00 Uhr | MO 11. - MI 20.08.2025 | EXT

Visionssuche f. Erwachsene i. Kroatien | A. Kwasny, G.M. Höfing | 16:00 Uhr | DO 02. - SO 12.11.2025 | EXT

40
Jahre

Shambhala bewegt

Benefiz fürs Hospiz Rennweg

Shiatsu & Reiki Behandlungen - QiGong Workshop - Vorträge - Lesung

QiGong Workshop **Johannes Benker**: „Üben bis ins hohe Alter“

Vortrag **Suse Legler**: „Ins Leben hineinsterven und ins Sterben hineinleben“

Vortrag Dr. **Leopold Spindelberger**: „Die Kunst des Abschiednehmens“

Lesung **Brigitte Karner-Simonischek**: „Mein Leben ohne ihn“ (Verlag edition.a, Wien)

Samstag, 22.02.2025, ab 14 Uhr

**Ort: Shambhala Zentrum, Josefstädter Str. 5,
Seminarraum JS1**

www.shambhala.at

*Abonniere unseren
Newsletter und bleib
über aktuelle
Veranstaltungen
informiert.*



SHAMBHALA.AT

Impressum Herausgeber: Shambhala, Zentrum für
ganzheitliche Gesundheitsbildung & persönliche Entfaltung,
1080 Wien | Für den Inhalt verantwortlich: Isolde Schober |
Grafikdesign: Gert Lanser | Hersteller: druck.at, Leobendorf |
Coverfoto: Adobe Stock

Shambhala-Büro | erreichbar: Mo & DO 15 - 18 Uhr unter 01/4084786 | info@shambhala.at