



elisana

zentrum für ganzheitliche gesundheit.
die elisabethinen linz.

Programm

Winter/Frühjahr 2023

Jänner - April

Fotoquelle: privat

Wir freuen uns, wenn in unserem Programm etwas Wohltuendes für Ihren ganz persönlichen Jahresbeginn dabei ist. Lassen Sie sich inspirieren!

Laufende Kurse und Gruppen:

Yoga-Montag und Yoga-Dienstag

Leitung: Christina Pichler

Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr, 16. Jänner bis 27. März 2023

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr, 17. Jänner bis 28. März 2022

(außer in den Semesterferien)

Kosten: 140 EUR je Kurs/ 10 Termine

Tai Chi mit M. Radanovič

Leitung: Tai Chi Verein Linz, Momcilo Radanovič

Termine ab Montag, 23. Jänner 2023

Informationen telefonisch im elisana unter 0732 946 700

Qigong

Leitung: Tiberius Binder

Dienstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

24.01.2023, 31.01.2023, 07.02.2023, 14.02.2023, 28.02.2023, 07.03.2023, 21.03.2023,
28.03.2023, 11.04.2023, 18.04.2023, 25.04.2023

Kosten: 12 EUR / Einzeltermin, 66 EUR / 6er Block, 120 EUR / 12er Block

Cantienica® - Beckenbodentraining

Anfänger*innenkurs

Leitung: Brigitte Weixlbaumer

Montag, 15:30 bis 16:30 Uhr

30. Jänner 2023 - 27. Februar 2023

Kosten: 125 EUR für alle 5 Einheiten

„Zentriert in Dir“ Gleichgangs- und Ausgewogenheitsstunden für die Schilddrüse der besonders feinen Art

Leitung: Mathilde Eder

Mittwoch, 01. Februar, 15. Februar, 01. März, 15. März, 29. März 2023

jeweils von 19:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: 130 EUR gesamt

BeBo® - Beckenbodentraining für Frauen

Leitung: Sara Emsenhuber

Donnerstag, 9:30 bis 11:00 Uhr

02.03.2023, 09.03.2023, 16.03.2023, 23.03.2023, 30.03.2023, 13.04.2023, 20.04.2023

Kosten: 168 EUR

Workshops, Seminare und besondere Angebote:

Qigong - Abwehrkräfte stärkende Übungen

Leitung: Nora Kögl

Freitag, 20. Jänner 2023, 16:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 40 EUR

Shiatsu für 2

Ein Praxisworkshop

Leitung: Mirjam & Andreas Eckl-Marx

Samstag, 28. Jänner 2023, 10:00 bis 14:00 Uhr

Kosten: 320 EUR

Qigong - Starke Nieren - starke Lebensenergie mit gezielten Qigong-Übungen durch den Winter

Leitung: Nora Kögl

Freitag, 17. Februar 2023, 16:30 bis 18:30 Uhr

Kosten: 40 EUR

Sind Sie sauer?

Gesundheit ist basisch

Leitung: Petra & Alexandra Mayr

Samstag, 18. Februar 2023, 13:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 93 EUR

Gongbad

Wirkungsvolle Klangfrequenzen für Entspannung, Klärung und Wohlgefühl

Leitung: Karl Angerer

Sonntag, 19.02.2023, 16:00 bis 19:00 Uhr

Kosten: 50 EUR (40 EUR für Frühbucher*innen)

Ayurveda-Tage

Ayurveda durch Massagen und Beratungen erfahren

Begleitung: Rita Longin

Donnerstag, 23.02.2023 und Freitag, 24.02.2023

Kosten: ab 95 EUR

Qigong - 5 Elemente und ihre Meridiane

Leitung: Nora Kögl

Dienstag, 03. März 2023, 16:30 bis 18:30 Uhr

Kosten: 40 EUR

Vereinte Kräfte - Lebenskräfte Aufstellungs-Workshop

Leitung: Daniela Habenicht

Samstag, 04. März 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr

Kosten: 80 EUR

BreathWORKshop - Integrative Atemreise

„Element Holz: Frische, Lebendigkeit.“

Leitung: Christina Pichler

Donnerstag, 09. März 2023 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: 25 EUR

Themen-Wandertage

Entschleunigen, Auftanken und das eigene Tempo finden

Leitung: Daniela Habenicht

Samstag, 11. März 2023 Stoakraftweg Teil 1: Rechberg - Sankt Thomas - Rechberg

Samstag, 01. April 2023 Koglerberggrunde ab Moseralm

Samstag, 29. April 2023 Stoakraftweg Teil 2: Rechberg - Allerheiligen - Hennberg

jeweils von 09:00 bis 16:00 Uhr

Kosten: 125 EUR inkl. Lunchpaket

Familien- und Systemaufstellung

Leitung: Friedrich Fehlenger

Samstag, 25. März 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr

Kosten:

Für eine eigene Aufstellung: 200 EUR

Einzelgespräch (falls notwendig zur Vorbereitung) 100 EUR

Teilnahme als Repräsentantin oder Hospitantin (ohne eigene Aufstellung): 60 EUR

Heilfasten im elisana

mit modifiziertem Fasten nach R. Fessler

Leitung: Nora Kögl

Donnerstag, 30. März 2023 bis Sonntag, 02. April 2023, Programm auf Anfrage

Kosten: 650 EUR, exkl. Fastenpaket und exkl. BMI Messung (ca. 200 EUR)

Qigong - In der Ruhe liegt die Kraft

Leitung: Nora Kögl

Freitag, 14. April 2023 16:30 bis 18:30 Uhr

Kosten: 40 EUR

Shiatsu für 2

Ein Praxisworkshop

Leitung: Mirjam & Andreas Eckl-Marx

Samstag, 22. April 2023, 10:00 bis 14:00 Uhr

Kosten: 320 EUR

Aus der Birne wird (k)ein Apfel

Workshop zum Thema Wechseljahre – Worauf warten? Starten!

Leitung: Petra & Alexandra Mayr

Samstag, 29. April 2023, 13:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 93 EUR

Vorträge und Infoabende:

Fasten - Reduktion auf das Wesentliche

Infoabend zum Heilfasten im elisana mit modifiziertem Fasten nach R. Fessler

Referentin: Nora Kögl, Dipl. Qigonglehrerin, Fastenbegleiterin

Donnerstag, 09. Februar 2023, 19:00 Uhr

freier Eintritt

Anmeldung und Information:

Andrea Haneder/Olivia Kogler – Tel.: +43 732 946700, office@elisana.at, www.elisana.at

Anmeldung für alle Veranstaltungen erbeten!

Alle Angebote sind für MitarbeiterInnen des Ordensklinikum Linz gefördert



elisana

zentrum für ganzheitliche gesundheit.
die elisabethinen linz.

www.elisana.at