

## Körperbewusstseinstaining mit EuGong – Sanftes Bewegen mit Aufmerksamkeit

für Männer & Frauen von 15 bis 115 Jahre



Lust auf ein effektives Körperbewusstseins-Training?  
d.h. auf sanfte Bewegungen mit Aufmerksamkeit  
& mentales Verstehen!

### Das Wohlfühl-Bewegungsprogramm besteht aus:

- **Sanften Bewegungen mit Aufmerksamkeit**
  - ✓ bauen Lebensenergie auf
  - ✓ erzeugen ein Atembewusstsein für tiefe Entspannung
  - ✓ trainieren Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration
  - ✓ Körper und Geist werden ruhiger und entspannt
  - ✓ Das Immunsystem stärkt sich
- **Dehnungs- u. Entspannungsübungen**
  - ✓ lösen Verspannungen rasch, Müdigkeit verschwindet, Stress wird abgebaut
- **Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheitsvorsorge**
  - ✓ Erlernen der energetischen Prinzipien
  - ✓ Wir erschaffen uns eine Lebenshaltung, damit Verspannungen erst gar nicht entstehen



**Der wöchentliche Kurs:** Di 18.30 – 20.00h

**Ort:** SPZ Anastasius-Grün- Gasse 10, 1180 Wien

**Kosten:** € 23,- pro Einzel-Einheit (1,5h) € 185,- 10er Block  
bitte vor Ort bar bezahlen, schnuppern (um den gleichen Betrag)  
und Einstieg jederzeit möglich

**PensionistenInnen:** € 15,- pro Einzel-Einheit (1,5h) € 120,- 10er Block

**Trainer:** Klaus Bierbaumer, Körperbewusstseinstainer

### Infos und Anmeldung:

0676 90 62 900

klaus.bierbaumer@koerperbewusstsein.at



Übungen auch im  
Sitzen möglich!