

## Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Die Essenz des Körperbewusstseins, EuGong

*Körperbewusstsein ist und erschafft die Möglichkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und vor allem die Wechselwirkung zu beobachten.*

*Gedanken erschaffen, formen meinen Körper, meine physische Realität. Wie es meinem Körper geht erkenne ich durch meine Gefühle.*

*Damit Glückselig-SEIN bzw. Gesund-SEIN ein Dauerzustand sein kann, ist es erforderlich, die energetischen Prinzipien zu kennen und „IM KÖRPER BEWUSST zu SEIN“.*

### Inhalt Theorie:

- Was braucht der Mensch aus energetischer Sicht?
- Alles ist Energie, eine Frage des Bewusstseins
- Das Selbst und der Sinn des Lebens
- Innere & äußere Haltung, der Kontakt

### Inhalt Praktisch:

- EuGong, sanftes Bewegung mit Aufmerksamkeit
  - Grundübungen – Dehnungsübungen – Kontaktübungen – Koordinationsübungen
- IST-Zustand-Training – neutrales Beobachten lernen
- Wahrnehmungsübungen aus dem EUKIKOWA-Kursprogramm

Alle Übungen dienen dazu, den neutralen Beobachter in uns zu „installieren“.

Neutrales Beobachten (wertfrei) unterstützt die fließende Energie in uns, uns von Blockaden (An-, Verspannungen) zu befreien. Das Potenzial in uns wird freigelegt.

### Termin:

**16. u. 17.05.2020**

Beginn: 16.05., 10.00 – 13.00h u. 15.00 – 19.00h, 1. Teil  
17.05., 09.30 – 12.00h u. 13.00 – 15.30h, 2. Teil

### Ort:

Ölerhof, Aubach 9, 4680 Haag am Hausruck

### TrainerIn:

Klaus Bierbaumer, Kata Strau

### Kosten:

Einzelbuche € 264,- (inkl. 20% USt.), Practitioner auf Anfrage

### Information/Anmeldung:

Klaus Bierbaumer, 0676/9062900, office@koerperbewusstsein.at