

Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

Motto: Die Essenz des Körperbewusstseins & das Phänomen Wahrnehmung, 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 Glücklich-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
- Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, die Sinne

Inhalt Praktisch:

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

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:

27. u. 28.06.2020

Beginn: 27.06., 10.00 – 13.00h u. 15.00 – 19.00h, 1. Teil
28.06., 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.)

Information/Anmeldung:

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

EuKiKoWa und KÖRPERBEWUSSTSEIN

Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training
Büro NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Büro Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
Büro Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld
Email: office@eukikowa.at // www.eukikowa.at // www.koerperbewusstsein.at