

## SCHILF - Vortrag/Workshop/Seminar

### Körperbewusstseinstraining

#### Was ist Körperbewusstseinstraining?

KÖRPERBEWUSSTSEIN ist die Fähigkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten. Dies führt zum Erkennen der Eigenverantwortlichkeit und dass alles, was uns passiert, einem Zweck dient. Werden wir bewusst, werden wir frei.

Wir trainieren das neutrale Beobachten, erkennen die Verhinderer des menschlichen Potenzials und ändern gegeben falls die innere Haltung. Mit dem Erlernen und Erfahren der energetischen Prinzipien können gewünschte Ziele „einfach“ erreicht werden.

#### Was kann durch Körperbewusstseinstraining bewirkt werden?

Gesundheitsvorsorge - Stressabbau  
Steigerung des Wohlbefindens - Erkennen der Eigenverantwortlichkeit  
Bewussterer Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen

**Ich erkenne, dass ich durch mein Denken meine körperliche Haltung erschaffe.  
Diese Haltung erzeugt mein Verhalten und beeinflusst mein Umfeld.  
Deshalb beginne ich bei mir selbst!**

#### Das SCHILF Programm:

##### Theorie:

✘ Basis - Körperbewusstsein als Lösung

Zusätzlich wählbare Vortrags-Themen:

- o Gesundheit ist kein Zufall
- o Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- o Stress ist Druck, den ich selber mache
- o Wer glücklich ist, der streitet nicht

o \_\_\_\_\_

o \_\_\_\_\_

##### Praxis Körperbewusstseinstraining - Elemente:

o EuGong:

- Grundübungen
- Dehnungsübungen
- Kontaktübungen
- Koordinationsübungen

o Spiel-Übungen

#### ABLAUF:

- 1. Treffen:** Vortrag Basis - Körperbewusstsein als Lösung, Praxis: kleiner Einblick ins Körperbewusstseins-Training
- 2. Treffen:** Wiederholung Vortrag Basis - Körperbewusstsein als Lösung, Praxis: Übungen für ein Körperbewusstsein, begleitet mit Erklärungen für ein Verständnis von Haltung und Verhalten
- 3. Treffen:** Wiederholung Vortrag Basis - Körperbewusstsein als Lösung, Praxis: Übungen Körperbewusstseins-Training

**Trainer:** Klaus Bierbaumer, selbständiger Körperbewusstseinstrainer