

EuKiKoWa Körperbewusstseinstaining

WORKSHOPS Ziele:

- **Fördert das Erkennen der eigenen Fähigkeiten (Potenzial)**

- was bewirke ich
- was schaffe ich
- was brauche ich
- wer bin ich

Es entsteht Vertrauen in die eigenen Handlungen und somit SELBSTVERTRAUEN.

Die Sichtweise zu den eigenen Handlungen verändert sich, was den SELBSTWERT steigert.

- **Macht die mentalen, emotionalen und körperlichen Vorgänge sichtbar**

- mental – wie oder was denke ich
- emotional – wie oder was fühle ich
- körperlich – welche körperliche Haltung habe ich (Haltungsschäden erkennen und/oder verhindern)

Ich erkenne, dass ich durch mein Denken, mein Fühlen und meine körperliche Haltung mein Verhalten zum Umfeld kreiere und es auch jederzeit ändern kann.

- **stärkt die individuellen Fähigkeiten**

- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Wahrnehmung
- soziales Verhalten
- Kreativität
- körperliche, emotionale und mentale Ausgeglichenheit

- **ist Gesundheitsvorsorge**

Ein verbessertes Körperbewusstsein ist gleichzusetzen mit einer verbesserten Körperwahrnehmung. Diese Wahrnehmung verhindert das Aufkommen jeder geistigen und körperlichen Haltung, welche zu einer Schädigung des Menschen und seines Umfelds führt.

Krankheiten, die auf ein psychisches und physisches Ungleichgewicht zurück zu führen sind, können durch diese Art der Prävention weitgehend verhindert werden.

EuKiKoWa Körperbewusstseinstaining - Umsetzung:

Das Programm

- Körperübungen (EuGong = sanftes Bewegen mit Aufmerksamkeit, mit und ohne Langstab)
 - Kontaktübungen mit Hilfe diverser Gegenstände (z.B. Kurzstab, Tennisbälle)
 - Dehnungsübungen mit und ohne Langstab
 - Koordinationsübungen
 - Spiel-Übungen
- Die obigen Punkte sind aufbauend und den Körpersequenzen zugeordnet.
- Theorie – mit Hilfe eines Manuskripts
- ...siehe EUKIKOWA Körperbewusstseinstaining Folder

Kennenlern-Workshop // 1 Einheit zu je 2 Unterrichtsstunden

- Basis wird erklärt (Energie-Maxerl)
- Übungen werden gezeigt
- Sitztests werden gemacht, um die Körperhaltung zu erkennen

Basis-Workshop // 3 Einheiten zu je 2 Unterrichtsstunden

- Basis wird erklärt (Energie-Maxerl)
- Verschiedenste Übungen werden gezeigt
- Sitztests werden gemacht, um die Körperhaltung zu erkennen + Erklärungen dazu

Vertiefungs-Workshop // 10 Einheiten zu je 2 Unterrichtsstunden

Basis-Informationen über Körperbewusstsein werden vertieft

Übungen werden zum Anwenden erlernt

- Basis-Workshop
- Vertiefung aller Übungen
- Lösungsorientierte Arbeit an der Körperhaltung der Kinder sowie an individuellen Problemen, die auftauchen
- Eltern-Info-Abend

Intensiv-Workshop // 20 Einheiten zu je 2 Unterrichtsstunden

- Vertiefungs-Workshop
- Intensive Auseinandersetzung mit den energetischen Prinzipien
- Eltern-Info-Abend
- EUKIKOWA Kursheft
- Protokolle
- Empfehlung EUKIKOWA-Trainings-Set

Das Training sollte idealerweise im Turnsaal/Bewegungsraum und/oder für Schulen in der Klasse stattfinden.

EuKiKoWa Körperbewusstseinstaining - Leistung:

Kennenlern- Workshop	Basis- Workshop	Vertiefungs- Workshop	Intensiv- Workshop
EuGong- Übungsprogramm	EuGong- Übungsprogramm	EuGong- Übungsprogramm	EuGong- Übungsprogramm
Grundübungen	Grundübungen	Grundübungen	Grundübungen
	Kontaktübungen	Kontaktübungen	Kontaktübungen
Dehnungsübungen	Dehnungsübungen	Dehnungsübungen	Dehnungsübungen
	Koordinationsübungen	Koordinationsübungen	Koordinationsübungen
1 Spiel-Übung	Spiel-Übungen	Spiel-Übungen	Spiel-Übungen
Theoretisches Gespräch	Theoretische Gespräche	Theoretische Gespräche	Theoretische Gespräche
		Vertiefung aller Übungen	Intensivierung aller Übungen
		EUKIMANIA-Abschluss mit Urkunde	EUKIMANIA-Abschluss mit Urkunde
		Reflexionsgespräche	Reflexionsgespräche
		Eltern-Info-Abend für eine bessere Einbindung der Eltern)	Eltern-Info-Abend für eine bessere Einbindung der Eltern)
		Sammelmappe mit Eltern- Informationen (für eine bessere Einbindung der Eltern)	Sammelmappe mit Eltern- Informationen (für eine bessere Einbindung der Eltern)
		Basis-Manuskripte Körperbewusstseinstaining für den/die PädagogIn	Basis-Manuskripte Körperbewusstseinstaining für den/die PädagogIn
			EUKIKOWA-Kursheft für die Kinder
			Kurs-Protokolle

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: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld
 Email: office@eukikowa.at // www.eukikowa.at // www.koerperbewusstsein.at

EU K I KO WA Körperbewusstseinstaining - Preise:

Kennenlern- Workshop	Basis- Workshop	Vertiefungs- Workshop	Intensiv- Workshop
1 Einheit zu je 2 Unterrichtsstunden	3 Einheiten zu je 2 Unterrichtsstunden	10 Einheiten zu je 2 Unterrichtsstunden	20 Einheiten zu je 2 Unterrichtsstunden
200€	600€	2000€	4000€

Die Preise verstehen sich für Schulen pro Klasse bzw. für Gruppen bei einer Teilnehmerzahl von ca. 20 Personen und pro Workshop.

Die Aufteilung der Workshop-Termine auf das Schul-/Kindergartenjahr erfolgt individuell.