

Vortrag/Workshop/Seminar/Wochen-Training Körperbewusstseinstraining im beruflichen Arbeitsfeld. Ein Beitrag zu Stressmanagement und Gesundheitsvorsorge.

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 erleben unsere Handlungsfähigkeit.

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!**

Stundenanzahl: frei wählbar

Wählbare Vortrags-Module (je 1 Std):

- Basis: Körperbewusstsein als Lösung
- Gesundheit ist kein Zufall
- Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- Stress ist Druck, den ich selber mache
- Wer glücklich ist, der streitet nicht
- _____

Wählbare Workshop-Module (je 1 Std):

- EuGong
- Spiel-Übungen

Voraussetzungen: keine bestimmten körperlichen Voraussetzungen nötig

Max. TeilnehmerInnen: Vortrag: kein Limit; Workshop: abhängig von Raumgröße

Vortrag/Workshop-Umfang: Mindestens Basis-Vortrag

Wochentag, Uhrzeit: nach Vereinbarung

Ort: Richtwert für Raumgröße bei Workshop: 1 Person = 4 m²

Trainer: Klaus Bierbaumer, selbständiger Körperbewusstseinstrainer

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@koerperbewusstsein.at // www.koerperbewusstsein.at

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an:

Vortrag/Workshop/Seminar/Wochen-Training **„KÖRPERBEWUSSTSEIN - der ganzheitliche Weg vom Ich zum Selbst“**

- Gespräch mit GF Termin:
Kosten pro Stunde: € 100,- zzgl. 20% USt.
- Vortrag/Workshop/Ma Termin:
Kosten pro Stunde: € 300,- zzgl. 20% USt.
- Projekt 4 Wochen Termin:
Kosten pro Stunde: € 200,- zzgl. 20% USt.
- Projekt 12 Wochen Termin:
Kosten pro Stunde: € 200,- zzgl. 20% USt.

Persönliche Daten:

Firma	
Ansprechpartner ggf. Titel / Vorname Name	
Straße / PLZ / Ort	
Tel.Nr. (Festnetz und/oder Mobil)	
E-Mail	
Anzahl der Teilnehmer	
Anzahl der Stunden	
Kosten	

Datum:

Unterschrift, ggf. Stempel:

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@koerperbewusstsein.at // www.koerperbewusstsein.at