

KB KÖRPER BEWUSSTSEIN

TRAINING für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Wochenkurse | Camps
Seminare | Fortbildungen

koerperbewusstsein.at | eukikowa.at

EuKiKoWa
Eutonie KinderkonzentrationWahrnehmung

Körperbewusstsein – Ein Grundbedürfnis für Alle

Das ersehnte Ziel – Die Essenz:

- + wohl fühlen
- + glücklich SEIN
- + leicht durchs Leben gehen/ leicht(er) leben



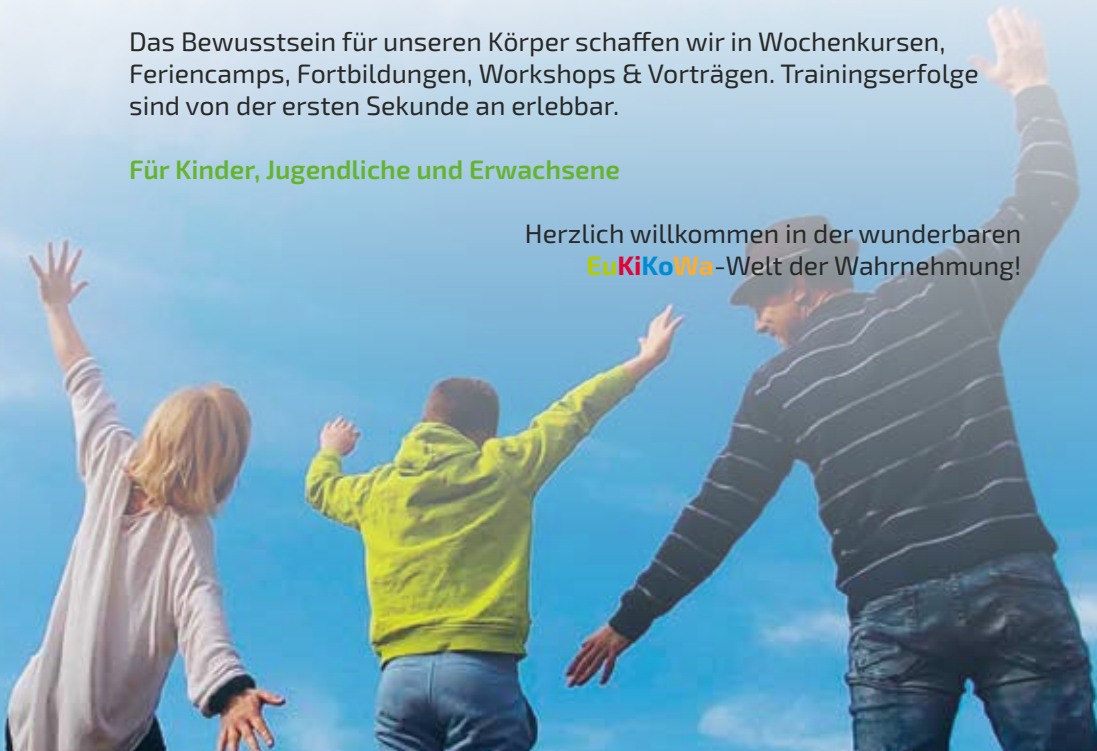
Alles was wir tun, jede Handlung und Entscheidung, führen wir mit unserem Körper aus. Kann der Körper sich leicht bewegen, werden alle Bewegungsabläufe, alle Handlungen mit Wohlgefühl und reduziertem Energieaufwand verbunden.

Das wichtigste Element beim Körperbewusstseinstaining ist das **neutrale Beobachten**. Wir beobachten, dass wir unsere Gefühle, unsere körperliche Haltung und unser Verhalten durch unser eigenes Denken selbst erschaffen. Wir erleben bewusst, dass wir unsere Einstellung zur Sache, unseren IST-Zustand, jederzeit und situationsunabhängig verändern können.

Das Bewusstsein für unseren Körper schaffen wir in Wochenkursen, Feriencamps, Fortbildungen, Workshops & Vorträgen. Trainingserfolge sind von der ersten Sekunde an erlebbar.

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Herzlich willkommen in der wunderbaren
EuKiKoWis-Welt der Wahrnehmung!



Die 7 Säulen des Körperbewusstseins-Trainings = EuKiKoWa-KungFu

1. Bewusst werden und Beobachter sein

Erkenne deine inneren Vorgänge, dass du ein energetisches System bist, das nach einer bestimmten Ordnung funktioniert. Du **erlebst**, dass durch den Körper Energie fließt. Ist der Energiefluss ungehindert möglich, reagiert dein Körper mit **Wohlfühlen, Glücklich sein, Ausgeglichenheit** und **Ruhe**. Durch dieses **Mentaltraining** wirst du bewusster Schöpfer deiner Realität!

„Du wirst, was du denkst, das du bist!“

2. Theorie und Gespräche

Durch das Erforschen der energetischen Prinzipien erkennst und erlebst du deine Eigenverantwortung der Geschehnisse im Leben. Das Beobachten deiner Gefühle und Emotionen ist ein wichtiger Teil des Trainings. Zorn, Angst, Mut, Glück, Vertrauen sind ja wertvolle Botschafter und du erfährst, wie du diese Empfindungen in dir selbst erschaffst.

„Glück haben ist keine Glückssache, sondern das Resultat deiner Entscheidung!“



3. EuGong-Grundübungen

sind ein einfaches, sanftes Bewegungsprogramm, bei dem du das Lenken der Aufmerksamkeit trainierst. Du lernst dich in der Bewegung zu entspannen und den Körper zu entlasten. Die veränderte innere Haltung wirkt sich mental, emotional und physisch befreiend aus. Jede Übung mit Aufmerksamkeit wird zu einer Energieübung.

„Aufmerksamkeit lenkt Energie!“

4. Kontaktübungen

stimulieren das Nervensystem und aktivieren deine Tiefenwahrnehmung. Es entsteht ein natürlicher physischer Grundspannungstonus, sowie emotionale und mentale Balance.

„Kontakt führt ins Hier und Jetzt!“

5. Dehnungsübungen

können Verspannungen lösen. Dein Bewegungsraum wird größer. Deine physische und psychische Leistungsfähigkeit steigert sich.

„Raum macht frei!“

6. Koordinationsübungen

verbinden linke und rechte Gehirnhälfte. Intuitives Reagieren und Handeln wird leichter möglich. Entscheidungsfreiheit entsteht.

„Innen wie Außen!“

7. Spielübungen

trainieren deine Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie lassen Haltung, Verhalten und eine Wahl für neue Entscheidungen sichtbar werden. Handlungsspielraum entsteht.

„Alles ist möglich!“



Wochenkurse

- + 10 Kurseinheiten pro Semester
- + Kursdauer pro Woche: 1-2 Stunden
- + Für Kinder, Eltern mit Kind oder Erwachsene
- + Kursaufbau: 7 Säulen des Körperbewusstseinsstrainings

Durch spezielle Körperübungen aus dem **EuKiKoWa**-KungFu bzw. EuGong und deinem persönlichen Kursheft lernst du deinen Körper detailliert kennen und wahrnehmen.

In diesem **Achtsamkeitstraining** entsteht zunächst Körperwissen, dann Körperbewusstsein. Du erkennst deine Eigenverantwortlichkeit für dein Erlebtes und beobachtest die Wirkung in deinem Körper.

In den Kursbausteinen spürst du deinen Körper, beobachtest deine Gefühle und deine Gedanken. Durch das Erlernen des „**neutralen Beobachtens**“ wirst du dir deiner essenziellen Fähigkeiten bewusst.

Dein Benefit: Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert.

*„Ich kann mir meines SELBSTES erst bewusst werden,
wenn ich in der Lage bin es zu beobachten“*



Feriencamps

EuKiKoWa-Camps sind eine Möglichkeit **Körperbewusstsein** intensiv zu trainieren. Mit Spiel und Spaß werden Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung geschult.

Campaufbau: 7 Säulen des Körperbewusstseinstrainings

Alle Camps finden auf dem **EuKiKoWa**-Hof in der Buckligen Welt statt. Dort erlebst du deine Naturverbundenheit, die dich erkennen lässt, dass du Teil der Natur bist. Achtsamer Umgang mit allem Leben ist Basis des Konzepts.

Du gestaltest das Lagerleben aktiv mit. Das fördert die Wertschätzung für das Alltägliche und erhöht das Bewusstsein für ein friedliches Miteinander.

Lebensthemen stehen im gesamten Campalltag im Mittelpunkt: Mut-Angst, Liebe und Glück, Aggression-Depression, Zweifel und Wut, Freude-Trauer, Ruhe-Unruhe, Geduld-Ungeduld, Gleichgewicht u.v.m.

EuKiKoWa-Herzstücke: Fließende Energie, Stabilität & Erdung, Atmung & Ausdauer, Gefühle & Emotionen, Gedanken schaffen Realität.

EuKiKoWa-Motto: **URig** sein er**LAUBt**



Das Besondere im **EuKiKoWa**-Camp:

- + Buchbar für Kinder, Eltern mit Kind oder Erwachsene
- + Gemischte Altersgruppen
- + Familiäre Atmosphäre durch kleine Gruppen (10–25 Personen)
- + Campleitung Klaus Bierbaumer immer anwesend und 1:6-Betreuung mit geschulten Erwachsenen
- + Individuelle Buchungsmöglichkeit von 2–8 Tagen
- + Lösungsorientiertes Konzept – der Campalltag ist das „Trainingsfeld“
- + „Herzensbildung“ durch (Be-)Achtung der Individualität des Kindes
- + Wertschätzender Umgang mit dem (selbst hergestellten) Essen

- + Wohlfühl-Workshops, die zu Entspannung und Bewegung führen
- + Abenteuer-Workshops, die deine Fähigkeiten sichtbar machen
- + Abend-Events: Kino im Freien, Gute-Nacht-Geschichten
- + **EuKiKoWa**-Highlight: Schlafen im Wald und am Lagerfeuer
- + Für Erwachsene optional: nahegelegene Frühstückspension
- + „Freie“ Zeit für dich
- + Freilebende Tiere

*„Träume nicht dein Leben,
sondern lebe deinen Traum“*



Seminare, Aus- & Fortbildungen

Dein Weg zum Körperbewusstsein

- + Du willst verstehen, was Körperbewusstsein ist?
- + Du willst erfahren, wie Körper, Gefühle und Gedanken zusammenhängen?
- + Du willst dich und das Leben verstehen?
- + Du willst deine Umstände ändern und Glücklich-Sein erschaffen können?

- + Du willst einen körperlich & geistig aktiven Lebensstil (vor-)leben?
- + Du bist Mutter? Du bist Vater?
- + Du bist PädagogIn? Du bist Pädagoge?
- + Du bist Bewegungs- und GesundheitstrainerIn?

- + Du willst dich selbständig machen?
- + Du suchst aufbauend auf deine Vorkenntnisse oder als NeueinsteigerIn in der (Kinder-)Gesundheitsbranche eine neue Berufung?
- + Du willst dein Wissen und deine Erfahrungen im Bereich der Bewegungsprävention und Gesundheitsvorsorge an Kinder & Eltern weitergeben?



**Erkenne die Kraft in dir,
die alles erschafft!**

SelfnessSeminare

Einzel buchbar.

Erfahre dich selbst und entdecke deine Einzigartigkeit!

Sei ein Vorbild ...
7 Säulen des
Körperbewusstseinsstrainings

Practitioner

1-Jahres-Zyklus.

Werde dein|e eigene|r BeobachterIn und nimm dein Leben in die Hand!

So wirken die energetischen Prinzipien für dich!

Aus- und Fortbildungen

1- bis 2-Jahres-Zyklus mit intensiver Begleitung.

Gib deine Erfahrungen weiter und werde ...

- + Körperbewusstseins-TrainerIn für Erwachsene
- + **EuKiKoWa**-TrainerIn für Kinder



Der EuKiKoWa-Hof

Gemeinsam wachsen
7 Säulen des
Körperbewusstseinsstrainings

Wir laden ein:

- + Kindergartengruppen (Ausflüge)
- + Schulklassen (Projektstage, Ausflüge)
- + Familien (Ausflüge, Feriencamps, Feste)
- + Firmen (Projektstage, Ausflüge, Meetings)

... Interessierte, die durch Körperbewusstseinsstraining die persönliche und gesellschaftliche Sichtweise verstehen und verändern wollen.

Der EuKiKoWa-Hof ist mit seinem einzigartigen Flair ein Kraftort, an dem Inspiration und Impulse für ein größeres Bewusstsein stattfinden.

Das weitläufige Areal bietet ideale Bedingungen für Indoor- und Outdoor-Workshops, um sich mit der eigenen Ursprünglichkeit zu verbinden.

Eine neu gewonnene innere Haltung führt zu verändertem Verhalten und lässt den Alltag kraftvoller und entspannter erleben.

*„Du bist ein Narr, wenn du immer dasselbe tust,
aber ein anderes Ergebnis erwartest!“
Albert Einstein*



Wir kommen zu Ihnen



... in die Schule.
SCHÜLF & SCHILF



... in die Schule.
Geförderte Projekte



... in den Kindergarten.
Pädagogische Tagung



... in den Kindergarten.
Workshops



... in die Firma & Institution.
Vorträge



... in die Firma & Institution.
Workshops

„IM KÖRPER BEWUSST SEIN“

lässt uns etwas Wesentliches erkennen, nämlich dass der Mensch ein Prinzip ist, das nach einer bestimmten Ordnung funktioniert.

Wer dies beobachten kann, der erlebt, dass man zum ersehnten Glück nur einen Standpunkt entfernt ist.

Es gibt nichts zu tun, nur zu SEIN. Also frag dich, WAS WILLST DU SEIN?

Und finde den Weg zum Seienden!



KLAUS BIERBAUMER

Tel.: +43|676|906 29 00

- + Gründer & Leiter von **EuKiKoWa**
- + Körperbewusstseins-Trainer
- + **EuKiKoWa**-Trainer
- + EnergieTherapeut
- + EuGong-Trainer
- + Vater von 3 Kindern
- + Mehr als 25 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern

Wir freuen uns auf Ihr Interesse. Herzlichst, das **EuKiKoWa**-Team!



Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Email office@eukikowa.at,

office@koerperbewusstsein.at

Web koerperbewusstsein.at | eukikowa.at

NÖ Königsberg 58, 2842 Thomasberg

Wien Trondheimgasse 4|4|5, 1220 Wien

Stmk Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Besuchen Sie uns auch auf [facebook.com/koerperbewusstsein](https://www.facebook.com/koerperbewusstsein)

und auf [youtube.com/EuKiKoWa](https://www.youtube.com/EuKiKoWa) Körperbewusstsein

**KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung