

## Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Die Essenz des Körperbewusstseins & das Phänomen Wahrnehmung, EuGong

*Körperbewusstsein ist, 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:** 31. Oktober - 01. November 2020, 10.00h – 18.00h

**Ort:** Im Seminar-Hotel „Flackl-Wirt“, Hinterleiten 12,  
A-2651 Reichenau a. d. Rax

**Kosten:** Einzelbucher € 326,- (inkl. 20% USt.) **TrainerIn:** Klaus Bierbaumer  
Kata Strau

**Information/Anmeldung:** Klaus Bierbaumer, 0676/9062900, office@koerperbewusstsein.at