

## Körperbewusstseinstraining mit EuGong – Sanftes Bewegen mit Aufmerksamkeit für Männer & Frauen von 15 bis 115 Jahre

Lust auf ein effektives Körperbewusstseins-Training?  
d.h. auf sanfte Bewegungen mit Aufmerksamkeit  
& mentales Verstehen!

### Das Wohlfühl-Bewegungsprogramm besteht aus:

- **Sanften Bewegungen mit Aufmerksamkeit**
  - ✓ bauen Lebensenergie auf
  - ✓ erzeugen ein Atembewusstsein für tiefe Entspannung
  - ✓ trainieren Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration
  - ✓ Körper und Geist werden ruhiger und entspannt
  - ✓ Das Immunsystem stärkt sich
- **Dehnungs- u. Entspannungsübungen**
  - ✓ lösen Verspannungen rasch, Müdigkeit verschwindet, Stress wird abgebaut
- **Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheitsvorsorge**
  - ✓ Erlernen der energetischen Prinzipien
  - ✓ Wir erschaffen uns eine Lebenshaltung, damit Verspannungen erst gar nicht entstehen



#### Der wöchentliche Kurs:

Do 18.00 – 19.30h

#### Ort:

Wien 10, Waltenhofengasse 5, Stiege 2

#### Kosten:

€ 23,- pro Einzel-Einheit (1,5h)

€ 185,- 10er Block, bitte vor Ort bar bezahlen,  
schnuppern (um den gleichen Betrag)  
und Einstieg jederzeit möglich

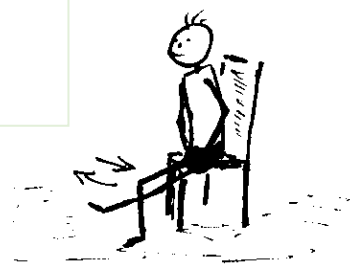
**PensionistenInnen:** € 15,- pro Einzel-Einheit  
(1,5h) € 120,- 10er Block

#### Termine 2020:

10.09., 17.09, 24.09.,  
01.10., 08.10., 15.10., 22.10.,  
05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,  
03.12., 10.12., 17.12.,

#### Termine 2021:

14.01., 21.01., 28.01.



Übungen auch im  
Sitzen möglich!

### Infos und Anmeldung:

Kata Strau, Körperbewusstseinstrainerin, 0650 44 68 273

buero1@koerperbewusstsein.at

www.koerperbewusstsein.at    www.eukikowa.at