

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 11, Enkplatz 4 (Gymnastiksaal, Schule)

Kosten:

€ 23,- pro Einzel-Einheit (1,5h)

€ 185,- 10er Block, schnuppern

(um den gleichen Betrag)

und Einstieg jederzeit möglich

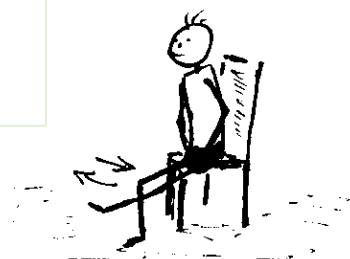
PensionistenInnen: € 15,- pro Einzel-Einheit
(1,5h) € 120,- 10er Block

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