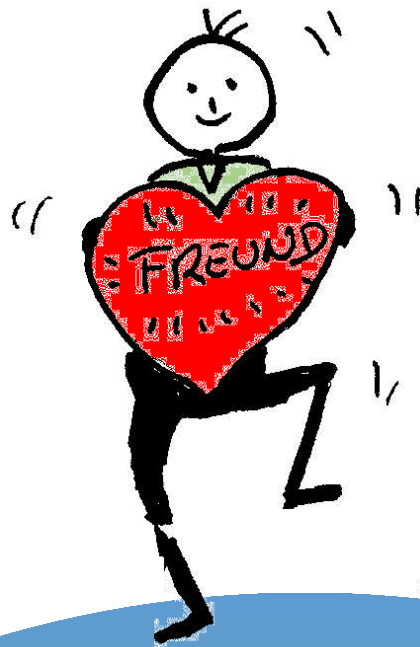


... auf den Punkt



*DIE HYPERAKTIVITÄT
& DIE RUHE*

Aufmerksamkeits- Konzentrationsstörungen

Kinder und auch Erwachsene sind manchmal unruhig, sie sind aufgedreht, werden durch Kleinigkeiten abgelenkt und können sich nicht konzentrieren. Es wird oft als normal definiert, dass sich jüngere Kinder häufiger unruhig verhalten und auch ungeduldig sind, wenn sie auf etwas warten müssen, oder dass es für sie schwierig ist längere Zeit bei einer Sache zu bleiben. Das Ausmaß und die Stärke der Unruhe, der Ablenkbarkeit und der Unkonzentriertheit entscheiden, ob von einer Aufmerksamkeitsstörung zu sprechen ist oder nicht.

Viele Begriffe sind im Moment im Umlauf, die dieses Erscheinungsbild bezeichnen:
ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung)
ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung)
ADHD (Attention Defizit Hyperactivity Disorder), usw.

Folgenden Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung können vorhanden sein:

Unaufmerksamkeit:

Der Mensch/das Kind...

- a) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei der Arbeit
- b) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten
- c) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen
- d) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht zu Ende bringen
- e) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren
- f) vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengungen erfordern
- g) verliert häufig Gegenstände, die für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt werden
- h) lässt sich oft durch äußere Reize leicht ablenken
- i) ist bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich

Hyperaktivität:

Der Mensch/das Kind...

- a) zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum
- b) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzen bleiben erwartet wird, häufig auf
- c) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist
- d) hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen
- e) ist häufig „auf Achse“ oder handelt oftmals, als wäre er/sie „getrieben“
- f) redet häufig übermäßig viel

Aufmerksamkeits- Konzentrationsstörung aus der Sicht des Körperbewusstseins:

Um die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, muss man sich damit beschäftigen wo die „Störer“, bzw. die „Verhinderer“ der Aufmerksamkeit bzw. der Konzentration liegen. Es gibt einige Gründe, die in den unterschiedlichsten Therapien behandelt werden.

Wir beim Körperbewusstseinst raining haben festgestellt, dass durch An- bzw. Verspannungen im Körper die Konzentration, die Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung gestört bzw. gehindert werden.

Das lässt sich so erklären:

Wir stellen uns vor, ein Kind sitzt in der Schule, in seiner Klasse und ist aufgefordert gut aufzupassen, gut zuzuhören bzw. aufmerksam zu sein. Die Lehrerin möchte dem Kind etwas „Neues“ lernen. Grundsätzlich gehen wir immer davon aus, dass jeder Mensch interessiert ist zu lernen. Es ist sein natürliches Interesse. Das Kind benötigt, um etwas „Neues“ zu lernen, die 100%-ige Aufmerksamkeit, die Konzentration, bzw. die Wahrnehmung.



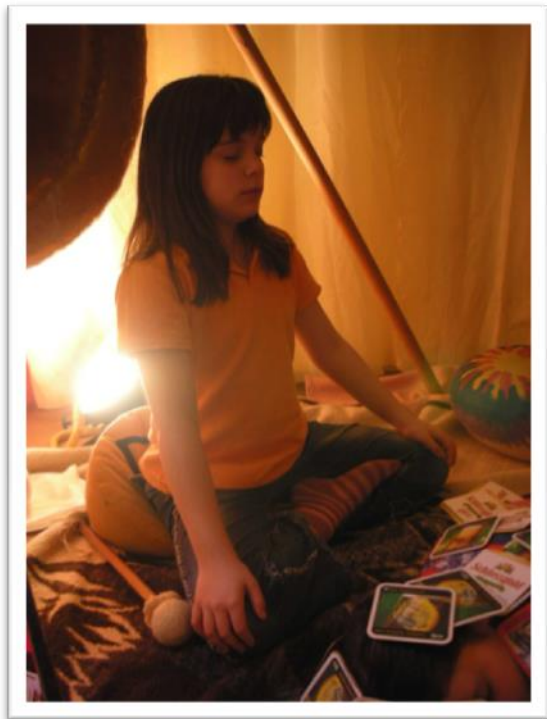
Damit ein Mensch/das Kind die Aufmerksamkeit, die Konzentration 100% lenken und die Wahrnehmung richten kann, benötigt es auch die physische Realität ruhig zu sein, ruhig zu sitzen.

Er/Es muss in sich Ruhe erschaffen können.

Die Ruhe!

Die Ruhe ist eine essentielle, in uns angelegte Fähigkeit. Im Zustand der Ruhe ist es uns möglich die verschiedensten Dinge zu tun und zu erledigen.

Ruhe ist eine physische Reaktion, wenn die Energie in uns „ideal“ fließen kann. Damit die Energie in uns „ideal“ fließen kann, benötigt der Körper einen „idealen“ Muskelspannungstonus. Er ist frei von extremer Anspannung bzw. von Verspannung.



Die Ruhe und das Lernen!

Wer in sich Ruhe erschaffen kann, der hat die besten Voraussetzungen beim Erlernen der unterschiedlichsten Dinge/Tätigkeiten. Geballte Willensanstrengung beim Versuch in sich Ruhe zu erschaffen, ist die unfruchtbarste Voraussetzung für ein intensives Erleben der inneren Ruhe, des inneren Friedens.

Die Absicht „Ruhe zu geben“ blockiert die Aufmerksamkeits-, die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, anstatt sie zu steigern. Echte Ruhe kann nur aus einer inneren Freiheit und Unbefangenheit entstehen.

In der Ruhe liegt die Kraft!

„Man kann nur das geben, was man in sich erschaffen kann!“

„Will oder wird man aufgefordert Ruhe zu geben,
muss man in der Lage sein in sich Ruhe zu erschaffen!“

Fallbeispiel, wenn Ruhe erschaffen ein „Problem“ ist!

Wir stellen uns vor, ein Kind sitzt in der Schule, in seiner Klasse und ist aufgefordert gut aufzupassen, gut zuzuhören bzw. aufmerksam zu sein. Die Lehrerin möchte dem Kind etwas Neues lernen. Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass jeder Mensch immer interessiert ist zu lernen. Das Kind benötigt, um etwas Neues zu lernen, die 100%ige Aufmerksamkeit, die Konzentration, bzw. die Wahrnehmung. Damit das Kind die Aufmerksamkeit, die Konzentration 100% lenken und die Wahrnehmung richten kann, benötigt es auch die physische Realität ruhig zu sitzen. Es muss in sich Ruhe erschaffen können.

Ist das Kind durch An- bzw. Verspannungen nicht in der Lage ruhig zu sitzen, wird ein Teil der Aufmerksamkeit abgezogen bzw. dafür verwendet, um den Körper von den An- bzw. Verspannungen zu befreien.

WARUM?:

Weil die Energie im Körper durch die An- bzw. Verspannungen (Blockaden) nicht fließen kann, was bedeutet, dass der Mensch in seiner Handlungsfähigkeit eingeschränkt ist. Das Selbstheilungssystem arbeitet immer und sorgt dafür, dass der Körper die bestmöglichen Voraussetzungen hat um zu überleben.



Aufmerksamkeit lenkt Energie!

Die Welt der Energie - alles was ist, ist Energie!

Das bedeutet, du und ich und der Baum und der Tisch usw. sind Energie.

Nicht wir haben Energie, sondern wir sind reine Energie.

Und nicht nur das.

Alles ist ein und dieselbe Energie, denn **es gibt nur Energie.**

Wir können diese Energie Elektrizität nennen oder Sexualität, Lebensenergie oder wie auch immer.

Es handelt sich um physikalische Erkenntnisse, die wir zum Ausgangspunkt unserer Betrachtung, der Welt und der Geschehen in ihr machen. Unsere gesamte Weltanschauung ergibt sich aus dieser Tatsache und macht in uns ein Verständnis, eine Art Freiheit, weil wir verstehen warum es ist, was ist.

Alle Dinge, die wir sehen, bestehen aus Materie. Jede Materie setzt sich aus kleinen Teilchen zusammen, wie Zellen, Moleküle, Atome und subatomare Teilchen. Jede Materie hat eine Form und wurde durch eine energetische Aktion bzw. Prozess erschaffen.

Das bedeutet, dass Energie bestimmte Formen annehmen kann, z. B. auch die Form eines Menschen.

Energie hat unterschiedliche Schwingungszustände – Frequenzen. Hohe Frequenzen sind z. B. radionische Strahlungen, Licht usw., und niedere Frequenzen sind sogenannte feste Materie (Eisen, Steine usw.).

Übertragen auf den Menschen bedeutet das, dass alles, was uns ausmacht (Knochen, Muskeln, Körpersäfte, Emotionen, Gefühle, Gedanken, Geist, usw.), aus ein und demselben Stoff gemacht ist, aus Energie. Es gibt ursprünglich keinen Unterschied darin. Sie haben nur eine unterschiedliche Frequenz, einen anderen Schwingungszustand, eine unterschiedliche Dichte.

Energielosigkeit!

Wenn ein Mensch sich äußert keine Energie zu haben, stimmt das aus der Betrachtung der energetischen Prinzipien nicht. Da der Mensch immer aus 100% Energie besteht, fehlt es ihm an Energiefluss, wenn er mit einem Unwohlgefühl im Körper in Kontakt ist.

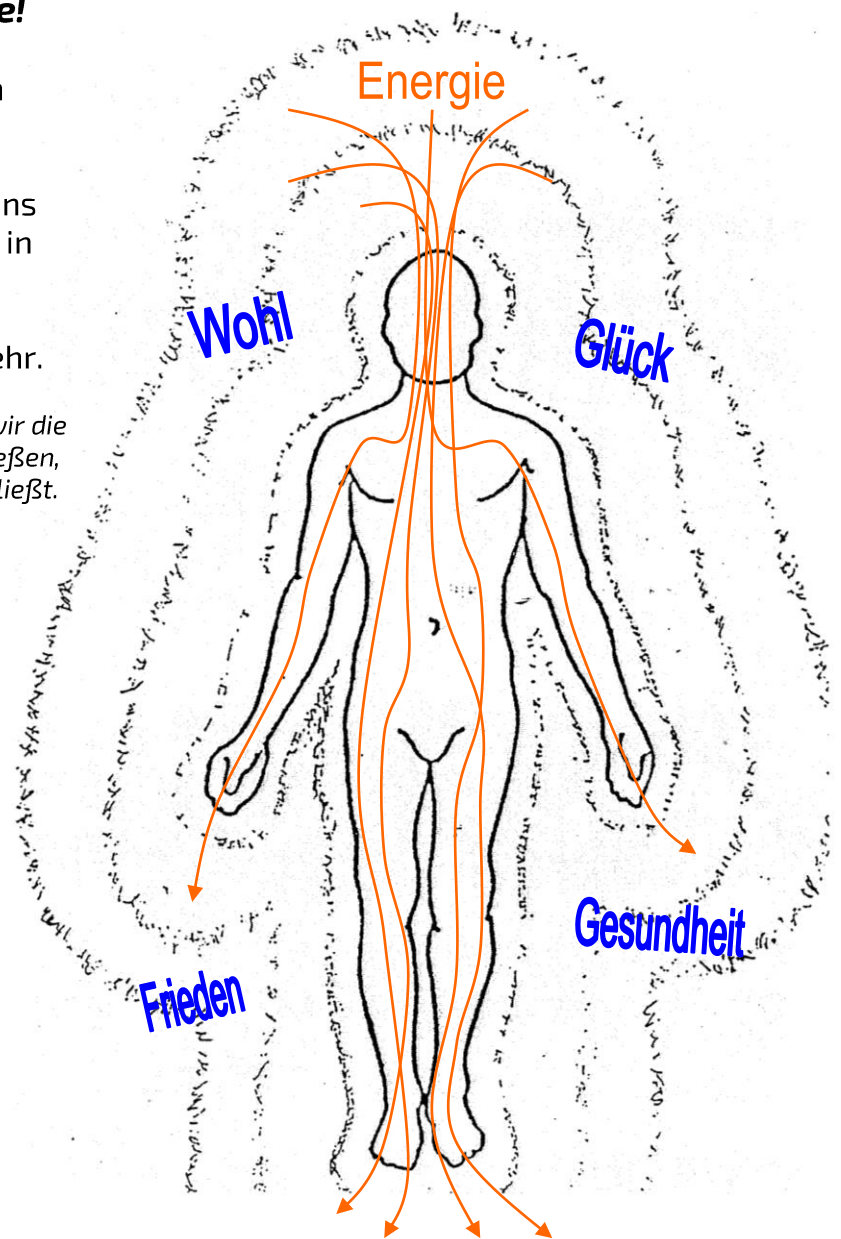
Durch den Körper fließt Energie!

Dieses Phänomen wird anbei grafisch dargestellt.

Durch den Körper fließt Energie, die uns stärkt und heilt. Sie macht, dass alles in uns funktioniert. Die Atmung, den Herzschlag, den Stoffwechsel, das Wachstum des Körpers und vieles mehr.

Um es leichter zu veranschaulichen, lassen wir die Energie in der Grafik von oben nach unten fließen, obwohl sie im Menschen in alle Richtungen fließt. Sie ist orange eingezeichnet.

Wenn die Energie ungehindert fließen kann, erkennen wir das über bestimmte physische und emotionale Reaktionen. Zum Beispiel: wir fühlen uns wohl, wir sind glücklich, wir spüren in uns den ersehnten Frieden, und vor allem der Körper reagiert mit Gesundheit. Und zwar, ohne großartige Hilfsmittel, wie z.B. eine perfekte Beziehung, ein toller Job oder besonders viel Geld, einfach so, ohne einen von außen ersichtlichen Beweggrund.



Doch ist es so, dass wir uns manchmal nicht wohl fühlen, wir sind nicht immer glücklich, wir spüren zu selten in uns den ersehnten Frieden und der Körper befindet sich auch hin und wieder in einem kranken Zustand.

Also muss es in uns etwas geben, das verhindert, dass die Energie ungehindert fließen kann.

Wir nennen es, die „Verhinderer“!

Die Verhinderer

sind mentale, emotionale und physische Haltungs- und Verhaltensformen, bei der der Körper mit Unwohlgefühlen reagiert.

Das heißt, die Energie kann nicht fließen, bzw. der Schwingungszustand im Körper verändert sich.

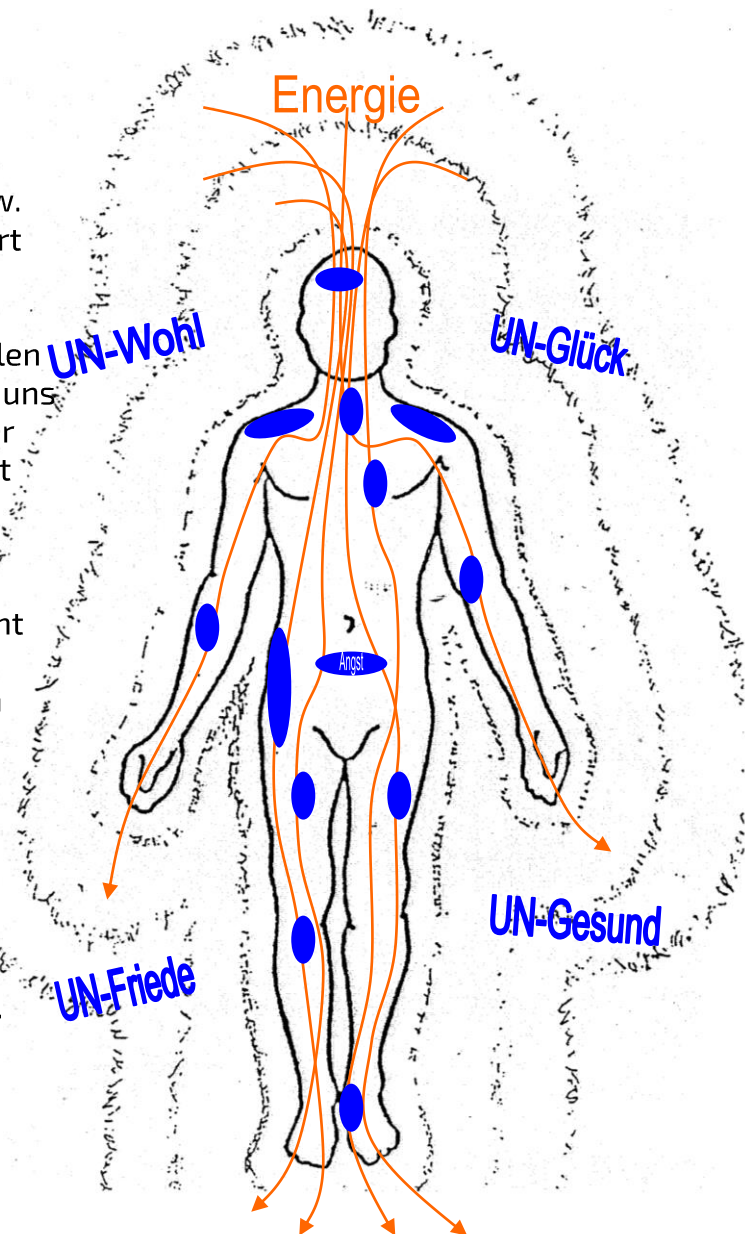
Wird das Fließen der Energie verhindert, fühlen wir uns unwohl, nehmen Unglücklich-sein in uns wahr, sehnen uns nach Ruhe und Frieden. Der Körper wird krank, schwach und alles scheint irgendwie schwierig zu sein.

Es gibt einige Gründe, warum die Energie nicht gut fließen kann. Doch beschäftigen wir uns vorerst mit der physischen Reaktion, mit den physischen Verhinderern.

Man kennt sie unter Blockaden, sie blockieren den Energiefluss.

Jede Blockade ist immer mit einer erhöhten Anspannung bzw. einer Verspannung der Muskeln im Körper in Verbindung zu bringen.

In der Grafik sind sie blau eingezeichnet.



Verspannung treten an unterschiedlichen Orten in unterschiedlicher Intensität auf. Ohne Körperbewusstsein erkennt man die meisten erst, wenn sich der Körper durch den Schmerz meldet.

Grundsätzliches über die fließende Energie im Körper:

Die Energie hat immer die Tendenz zu fließen!

Blockaden bzw. An- oder Verspannungen sind auch nichts anderes als Energie, nur in verdichteter und vor allem in gehaltener Form.

Eine Blockade tritt auf als Botschafter, als physische Reaktion, dass im Körper ein energetisches Ungleichgewicht herrscht. Das sollen wir erkennen....

Die Energie ist grundsätzlich in der Lage den Körper jederzeit vollständig zu heilen. Die sogenannten Selbstheilungskräfte arbeiten Tag und Nacht, vor allem in den Regerationsphasen (im Schlaf), um den Energiefluss aufrecht und den Körper gesund zu halten.

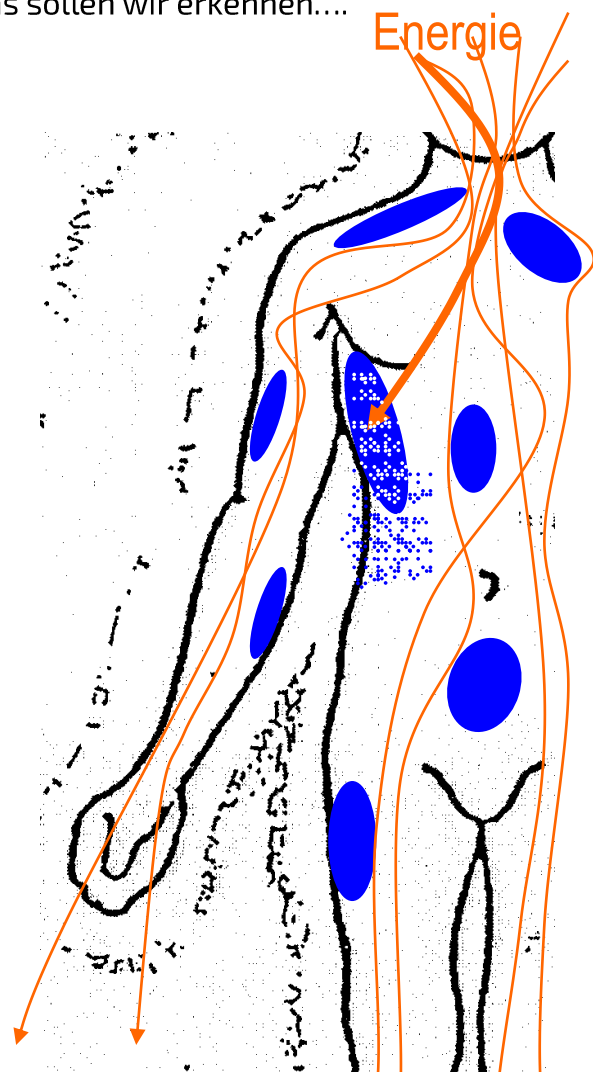
Gibt es jedoch zu viele An-Verspannungen, sind die Blockaden zu groß, schafft es die Energie nicht, die Blockaden von alleine aufzulösen.

Dann meldet sich der Körper durch den Schmerz. Der Körper fordert Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit lenkt Energie!

Wendet man sich dem Körper in ausreichendem Maße zu, beginnt die Energie die Blockade abzubauen. Der Heilungsprozess findet statt.

Wir oben schon erwähnt, gibt es viele Gründe wie Blockaden, An- bzw. Verspannungen entstehen. Es gibt auch unzählige Methoden und Therapien, die helfen Blockaden zum Auflösen zu bringen. **Beim Körperbewusstseinstaining beschäftigen uns mit der Möglichkeit, dass Blockaden gehen können und dann nicht mehr kommen.** Grundvoraussetzung, dass Blockaden nicht mehr kommen, ist, dass man wissen muss, wie, wo und warum sie entstehen.



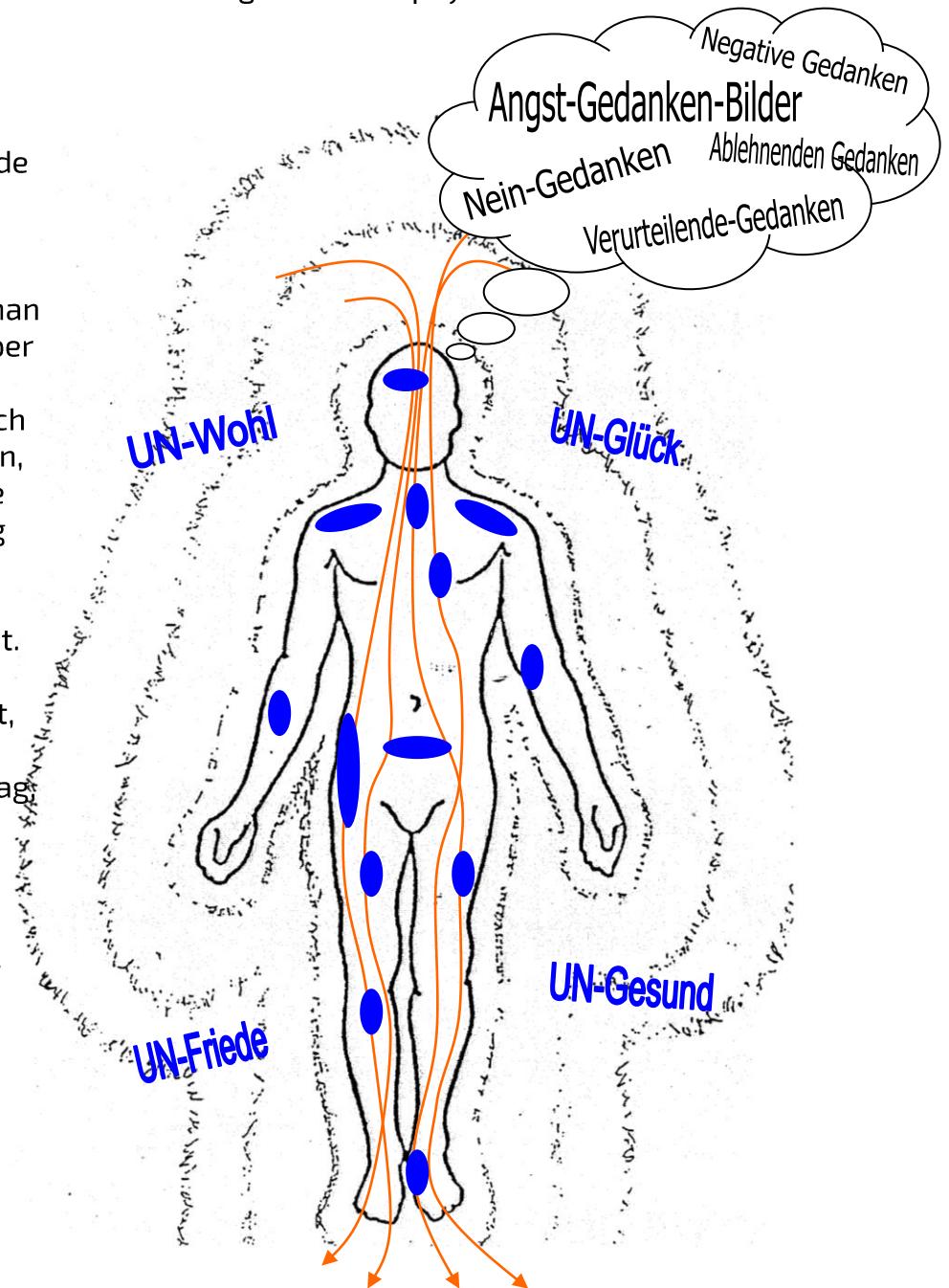
Die Verhinderer Nummer 1, die reduzierenden Gedanken.

Jeder NEIN- oder ablehnende Gedanken erschafft in uns eine physische Reaktion. Jedes Angst-Gedanken-Bild erschafft auch genau diese physische Reaktion.

Jeder JA- oder annehmende Gedanke erschafft, dass sich der Körper ausdehnt.

Abgesehen davon, dass man dieses Phänomen im Körper wahrnehmen kann, ist es auch schon unterschiedlich wissenschaftlich erwiesen, dass sich die menschliche Körperzelle in Verbindung mit liebevollen Gedanken ausdehnt und bei „bösen“ Gedanken zusammenzieht.

Wenn man davon ausgeht, dass Menschen in der westlichen Kultur, im Alltag zwei Drittel der täglichen Gedanken negativ sind, dann kann man sich vielleicht vorstellen in welchen Zustand sich der Körper befindet. Zusätzlich ist das Krankheits- bzw. Gesundheitsbild der Europäer ziemlich bedenklich.



Ist man in seinem Körper bewusst, hat man die Möglichkeit, dass Phänomen „Gedanken erschaffen physische Realität“ zu beobachten und in weiterer Folge seine Seins-Zustände so zu wählen, wie man sie haben will.

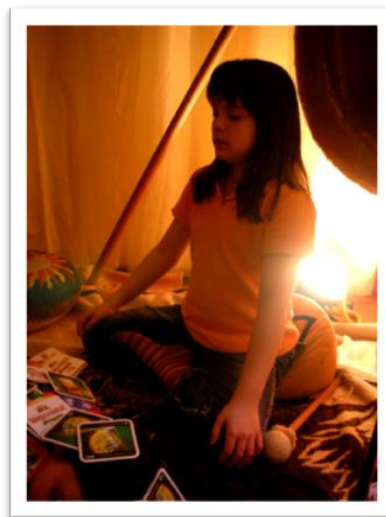
Was kann ich tun, wie erlange ich Körperbewusstsein?

Im Körper bewusst sein!

Grundsätzlich haben wir 2 Möglichkeiten, die letztlich das Bewusstsein erweitern.

1. Energie-Fluss aufbauen

sich dem **Wohlfühl-Gefühl erschaffen** bewusst zuwenden, eine verstärkte Entspannung einleiten.



2. Energie-Fluss raubende Dinge vermeiden

durch den Weg zum erweiterten Bewusstsein werden die Verhaltensformen -körperlich, emotional, mental- sichtbar, die uns immer wieder den Energie-Fluss verringern.

Sie lassen sich dann durch einfache und gezielte Maßnahmen ändern oder vermeiden.

1. Energie-Fluss aufbauen

Der erste Schritt:

Die Erkenntnis, etwas unternehmen zu wollen.

Danach kommen **-nach dem „Gib, was du brauchst-Prinzip“**- die ersten kleinen Veränderungen im Außen, um den Körper in die Ruhe zu bringen.

- Möglichst einmal am Tag sich einige Minuten „echte“ Ruhe gönnen.
- Viel Zeit in der frischen Luft verbringen. (spazieren gehen, etc.)
- Durch leichte und sanfte Bewegungen mit dem Körper in Kontakt kommen.

Nach einiger Zeit versuchen, den nächsten Schritt, *den Kontakt zur Stille*, herzustellen.

Der zweite Schritt:

Wir schaffen uns einen äußeren Raum, um in die Stille zu kommen.

- eine persönliche Ecke oder sogar ein eigenes Zimmer
- gut lüften
- Ruhe schaffen
- Sessel oder Sitzkissen richten usw.

Die Verspannungen im Körper lassen am Anfang eine angenehme Entspannung nicht zu. Daher ist es notwendig, den Körper auch für die Entspannung vorzubereiten.

Dies erreichen wir durch ein **Körperbewusstseins-Training** mit **EuGong**.

EuGong = tiefe Entspannung, Bewegung mit spezieller Aufmerksamkeit

Das Körperbewusstseins-Training EuGong ist ein westlicher Weg, mit sanften eutonischen Bewegungen Lebensenergie aufzubauen.

Durch die Verfeinerung der Wahrnehmung, das Training der geteilten Aufmerksamkeit in Kombination mit speziellen Körperhaltungen, Bewegungsübungen und Atembewusstheit erreichen wir im EuGong tiefe Schichten, die eine Entspannung und ein Loslassen in der Körpertiefe bewirken, in der die innere Muskulatur die Organe umgibt.



Die Folge ist eine ganzheitliche (körperliche – mentale - emotionelle) Entspannung, Entschlackung und Befreiung.

Die Übungen sind so praxisbezogen, dass sie von Jedem an jedem Ort durchgeführt werden können.

Die 70 % Regel

ist ein Bestandteil des Aufmerksamkeits-Trainings.

Während der Mensch lernt auf seine Befindlichkeit und den augenblicklichen realen Zustand seines Körpers zu achten, lernt er, sich nicht zu verausgaben, sondern seine momentanen Grenzen zu respektieren. Das führt nicht nur zu einer vermehrten Wahrnehmung seines augenblicklichen **IST-Zustandes**, sondern es ist auch ein Schutz vor Verletzungen und Überforderungen. Und ist es ein Weg zu lernen, mit Stress umzugehen.



Betrachtung des IST- Zustandes

Durch das neutrale Betrachten körperlicher Vorgänge und das Wahrnehmen subtiler Prozesse entsteht ein Verständnis, Vertrauen und ein Bewusstsein auf das was ist. Gleichzeitig reagiert der Körper mit Entspannung. Ruhe und Frieden breiten sich aus.

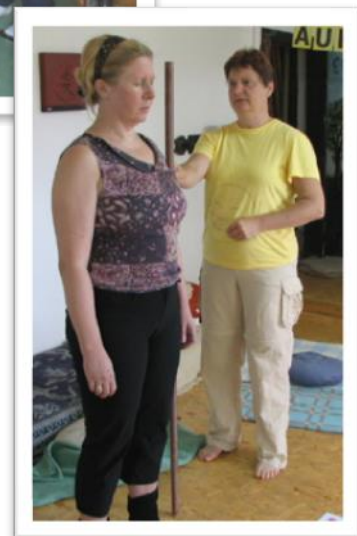
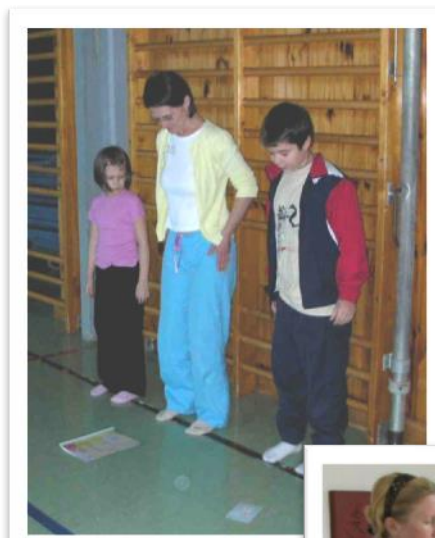
Dieses Training des Nervensystems führt unter anderem dazu, dass man sich und seinen Körper bewusst wahrnehmen lernt.

Das ist ein wesentliches Element für die rechtzeitige Gesundheitsvorsorge.

Die Elemente des EuGong

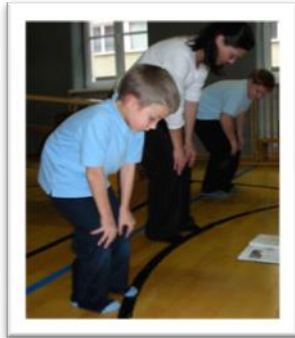
Die Grundstellung

ist eine Körperhaltung, die die innere Haltung des Körpers durch die Entspannung begünstigt. Durch In-nervation (Versorgung der Nervenreize) erreichen wir, dass der Körper anatomische Fehlhaltungen selbst ausgleicht und z.B. eine Korrektur der Wirbelsäule oder Schiefstellungen in den Gelenken vornimmt.



Das Grundprogramm

Mit dem Grundprogramm finden leichte Bewegungen der Gelenke statt. Diese werden besonders sanft, achtsam und aufmerksam durchgeführt. Die Körpergelenke werden von Verspannungen befreit, dadurch beweglicher und leichter.



Mit EuGong trainieren wir die Wahrnehmung, damit wir auf unsere Bedürfnisse schon zu einem Zeitpunkt reagieren, nicht erst dann, wenn sich der Körper durch Schmerz meldet.

Atem-Bewusstheit

Beim EuGong wird eine Atem-Manipulation vermieden, dadurch hat auch in diesem Bereich der Körper die Möglichkeit, sich in seinem Tempo zum größtmöglichen Wohle zu verändern. Dadurch entsteht ein Atembewusstsein, das heißt der Atem zeigt an, ob wir in Ruhe sind. Er zeigt uns auch, ob wir uns bewusst oder unbewusst anspannen.

Die Atembewusstheit in den Übungen zu entwickeln verbessert uns die Fähigkeit auch in anderen Lebenslagen über unseren momentanen IST-Zustand Bescheid zu wissen. Der Atem wird zu einem Wahrnehmungs-Instrument, Wohlbefindlichkeits-Messinstrument.

2. Energie-Fluss verringernde Dinge vermeiden

Der alleinige Versuch Energie-Fluss aufzubauen ist in den meisten Fällen nicht genug, ohne gleichzeitig wesentliche, lebensverändernde Maßnahmen zu setzen. Lebensverändernde Maßnahmen heißt nicht unbedingt z.B. eine Beziehung oder ein Arbeitsverhältnis zu beenden.

Durch den Weg zum erweiterten Bewusstsein werden die körperlichen, emotionalen, mentalen Verhaltensformen sichtbar, die uns immer wieder Energie-Fluss kosten und lassen sich dann durch einfache und gezielte Maßnahmen ändern oder vermeiden. Dabei hilft schon in vielen Fällen die Veränderung der Sichtweise bzw. des Standpunktes.

Was sind zum Beispiel Energie raubende Dinge?

- zuviel oder zuwenig Bewegung
- zuviel oder zuwenig Essen
- zuviel oder zuwenig Arbeiten
- zuviel oder zuwenig Sex
- u.v.m.

- v. a. aber sind die **Energie-Fluss-Räuber Nr. 1: unsere destruktiven Gedanken (Nein bzw. Angst, Enge machenden - Gedanken)**

In vielen Fällen, wie schon im vorangegangenen Kapitel erwähnt, sind die destruktiven Gedanken (Angst-Gedanken), sowie Glaubensgrundsätze und vorgefasste Meinungen das Kernproblem unseres Wohlbefindens.

Da wir uns unsere Wirklichkeit selber kreieren, durch unsere Vorstellung wie alles zu sein hat, können wir auch davon ausgehen, dass wir uns unsere Gefühle selber erzeugen. Diese Gefühle sind gekoppelt mit Gedanken-Bildern. Unser Körper reagiert ausschließlich auf die Befehle, die wir ihm geben. Das heißt, unser Körper reagiert auch auf unsere Gedanken und Gefühle in Wechselwirkung.

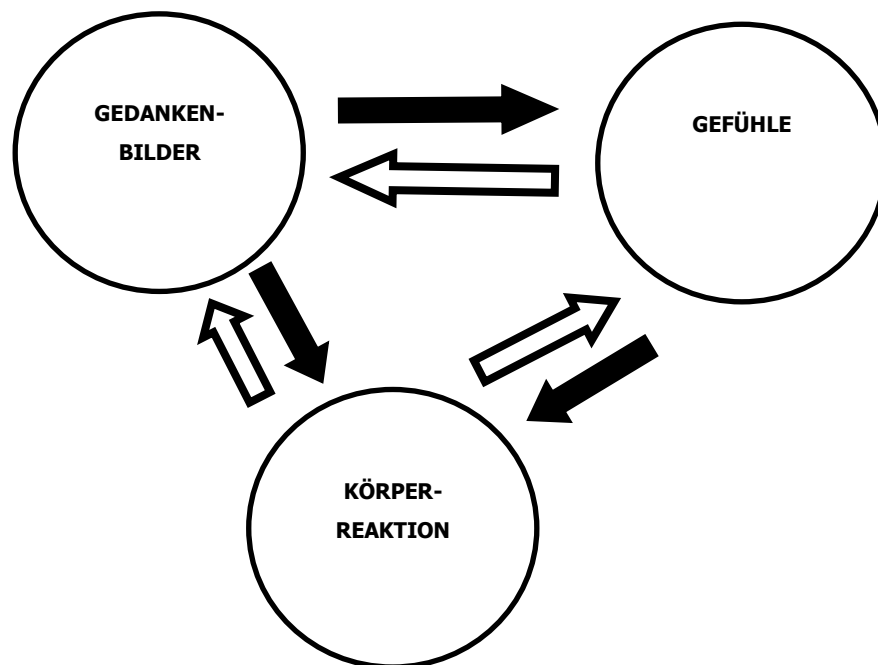
Denken wir z. B. ärgerlich über eine Situation, erzeugen wir automatisch ein dementsprechendes eine physische Reaktion. Der Körper zieht sich zusammen. Damit wir erkennen wie es dem Körper geht, meldet er sich durch seine Gefühle.

Das Gefühl, dem wir den Namen Ärger gegeben haben ist ein Zeichen, dass im Körper eine Art Enge vorhanden ist. Enge = Energie kann nicht fließen = Unwohl ist da. Im besten Fall löst man diese Enge mit bewusstem Entspannen.

Ansonsten entsteht ein Kreislauf, nach dem Motto:

Dem Gedanken-Bild folgt eine körperliche Reaktion (Haltung). Dem folgt ein Gefühl, und dem Gefühl folgt wiederum ein Gedanken-Bild. Usw.

So entsteht die Verspannungsspirale.



Dass der Körper auf unsere Gedanken-Bilder reagiert und dadurch Gefühle erzeugt werden, bringt uns in die Erkenntnis, dass wir letztlich wählen können, wie es uns geht.

Denn wer sagt denn, dass wir Gedanken-Bilder denken sollen, die in uns eine körperliche negative Haltung und unangenehme Gefühle erzeugen.

DAS ERSEHNT ZIEL / DIE ESSENZ:

- wohl fühlen
- glücklich SEIN
- es im Leben leicht haben

Alles was wir tun, jedes Handeln, machen wir mit unserem Körper.
Ist der Körper in der Lage sich leicht zu bewegen, werden alle Bewegungsabläufe, alle Handlungen, mit einem geringen Energieaufwand bewältigt.

Wenn alle Handlungen leicht gehen, ist die Bewegung immer mit einem Wohlgefühl verbunden.

Das wichtigste Element beim Körperbewusstseinstaining ist das NEUTRALE BEOBACHTEN meiner eigenen mentalen und physischen Handlungen.

Dabei geht es nicht darum WAS ich tue, sondern WIE ich es tue.

Entscheidend sind die **Gedanken**, denn diese **erschaffen** die physische und emotionale Realität: **den momentanen IST-Zustand.**



© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: office@koerperbewusstsein.at
www.eukikowa.at - www.koerperbewusstsein.at

**KÖRPER
BEWUSSTSEIN**

EuKiKoWa
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung