

Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

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

Körperbewusstsein ist und 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: 06. u. 07.11.2021, 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