

## Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Erkennen der Verhinderer des Energieflusses, des Potenzials und der Fähigkeiten, durch Ideale bzw. Projektionen, 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:

- Wiederholung der Basis-Module
  - 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
  - Verhinderer Ängste, Glaubenssätze
- Ideale, Projektionen,...sind Verhinderer des Energieflusses, des Glücklich-Seins und des Wohlfühlens
  - IDEALE: Was ist ein Ideal, was macht ein Ideal mit uns?  
Ein Ideal zu erreichen entspringt immer einer Erwartung, einer Unzufriedenheit, dass sich etwas in uns verändert soll. Aber was soll sich verändern und was kann ich tun, um nicht in die „Endlosspirale“ der Erwartungen zu kommen, die letztlich viel Energie kostet.
  - PROJEKTIONEN: Was ist eine Projektion und was macht sie mit uns?  
Alles was wir fühlen, hat mit unserem Denken zu tun. Wir erschaffen unsere physische und emotionale Realität. Sind uns diese inneren Vorgänge nicht bewusst, denken wir, dass äußere Umstände für unser Erleben verantwortlich sind.

### Inhalt Praktisch:

- EuGong, sanftes Bewegen mit Aufmerksamkeit
  - Grundübungen – Dehnungsübungen – Kontaktübungen – Koordinationsübungen
- IST-Zustand-Training – neutrales Beobachten lernen
  - Wahrnehmungsübungen aus dem EUKIKOWA-Kursprogramm

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:** 08. u. 09.01.2022, 10.00h – 18.00h

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

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

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