

## Basis 2 Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Rekapitulieren – alles was gehen will, kann gehen, EuGong

KÖRPERBEWUSSTSEIN bietet die Möglichkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten. Gedanken formen den Körper, die physische Realität. Die Gefühle sind Indikatoren für den Ist-Zustand des Körpers.

Damit Glücklich-Sein ein Dauerzustand wird oder bleibt, ist es erforderlich, die energetischen Prinzipien zu kennen und zu leben – „IM KÖRPER BEWUSST 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
  - Resonanz, das Spiegelgesetz
- **Rekapitulieren**

Themenschwerpunkt Rekapitulieren: Was ist Rekapitulieren? Wozu dient Rekapitulieren?  
Menschen machen Erfahrungen und lassen sie nicht mehr los.  
Wir neigen dazu an Erinnerungen und Erfahrungen fest zu halten. Das bindet Energie, Blockaden entstehen.  
Die Rekapitulation ist ein Transformationsprozess, bei dem gebundene Energien freigesetzt werden. Diese Energien stehen dem Menschen dann wieder in seinem alltäglichen Leben zur Verfügung.  
Die Rekapitulation ist eine Möglichkeit, den persönlichen Erinnerungsspeicher zu leeren, der Kopf der Körper wird frei, Verspannungen/Blockaden lösen sich.  
Mit ihrer Hilfe bekommen wir die Energie zurück, die wir an unsere persönliche Geschichte gebunden haben und können wieder werden, was wir ursprünglich waren und 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.

<b>Termin:</b>	<b>19. u.20.02.2022</b> Beginn: 19.02., 10.00 – 13.00h u. 15.00 – 19.00h, 1. Teil 20.02., 09.30 – 12.00h u. 13.00 – 15.30h, 2. Teil
<b>Ort:</b>	Ölerhof, Aubach 9, 4680 Haag am Hausruck
<b>TrainerIn:</b>	Klaus Bierbaumer, Kata Strau
<b>Kosten:</b>	Einzelbucher € 326,- (inkl. 20% USt.), Practitioner auf Anfrage
<b>Information/Anmeldung:</b>	Klaus Bierbaumer, 0676/9062900, office@koerperbewusstsein.at