

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

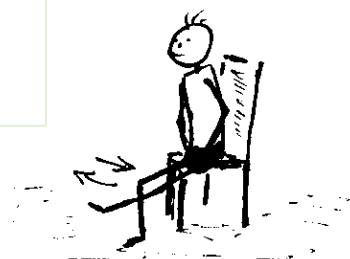
PensionistenInnen: € 15,- pro Einzel-Einheit
(1,5h) € 120,- 10er Block

Termine 2021:

16.09., 23.09., 30.09.,
07.10., 14.10., 21.10.,
04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,
02.12., 09.12., 16.12.,

Termine 2022:

13.01., 20.01., 27.01.
03.02.



Übungen auch im
Sitzen möglich!

Infos und Anmeldung:

Kata Strau, Körperbewusstseinstrainerin, 0650 44 68 273

buero1@koerperbewusstsein.at

www.koerperbewusstsein.at www.eukikowa.at