

Online-Kurs 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



Uhrzeit:

Freitags 19.00 – 20.30 Uhr
(ausgenommen Feiertage und schulfreie Zeit)

Ort:

Vor deinem PC, Laptop, Tablet oder Handy
über Zoom

Kosten:

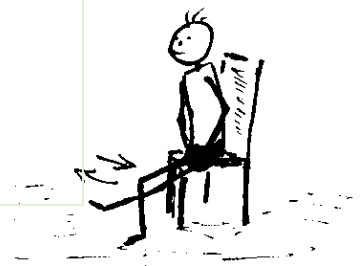
€ 18,- pro Einzel-Einheit (1,5h)
€ 80,- 5er Block
€ 150,- 10er Block
für PensionistenInnen:
€ 14,- pro Einzel-Einheit, € 60,- 5er Block,
€ 90,- 10er Block
Einstieg jederzeit möglich

Termine 2021:

Sept: 17., 24.,
Okt: 01., 08., 15., 22.,
Nov: 05., 12., 19., 26.,
Dez: 03., 10.,

Termine 2022:

Jänner: 14., 21., 28.,
Februar: 04.,



Übungen auch im
Sitzen möglich!

Infos und Anmeldung:

Kata Strau, Körperbewusstseinstrainerin, 0650 44 68 273
buero1@koerperbewusstsein.at
www.koerperbewusstsein.at www.eukikowa.at