

## 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



#### Wöchentliche Kurse:

Dienstag 17:15h – 18:45h

Donnerstag 08:15h – 09:45h

#### Ort:

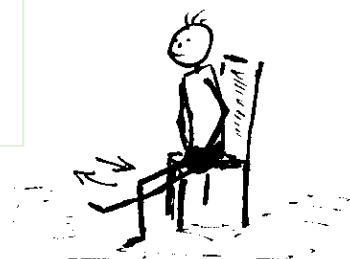
Turnsaal im Sportzentrum Tresdorf  
Korneuburger Straße 11, 2111 Tresdorf

#### 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



Übungen auch im  
Sitzen möglich!

### Infos und Anmeldung:

Sylvia Jashari, Körperbewusstseinstrainerin, 0650 690 2 690

sylvi.koerperbewusstsein@gmail.com

www.koerperbewusstsein.at