

Online- Kurse



Körperbewusstseinstaining – 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**
 - ✓ können Verspannungen rasch lösen, Müdigkeit verschwindet, Stress wird abgebaut



Das Training gilt auch als Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheitsvorsorge

Dier energetischen Prinzipien werden erlernt und eine Lebenshaltung erschaffen, damit Verspannungen erst gar nicht entstehen.

Wöchentliche Übungsmöglichkeiten:

PRÄSENZ-KURSE in Bewegungsräumen:

Di 18:30 – 20:00 Uhr, 1180 Wien, mit Klaus

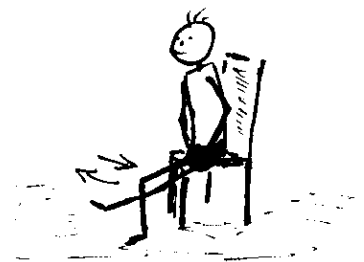
Do 18:30 – 20:00 Uhr, 1110 Wien, mit Kata

ONLINE-KURSE live via Zoom:

Mo 19:00 – 20:30 Uhr mit Marika

Mi 20:00 – 21:30 Uhr mit Klaus

Do 18:30 – 20:00 Uhr mit Kata



Übungen auch im
Sitzen möglich!

Termine und Kosten: siehe Website oder anfragen

TrainerInnen-Team: Klaus Bierbaumer, Kata Strau, Mag. Marika Sannegger

Infos und Anmeldung:

0676 90 62 900

office@koerperbewusstsein.at

www.koerperbewusstsein.at

**KB KÖRPER
BEWUSSTSEIN**