

## Anatomie-Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Das Wunder – der menschliche Körper, EuGong

*Körperbewusstsein ist und erschafft die Möglichkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und vor allem die Wechselwirkung zu beobachten.*

*Gedanken erschaffen, formen meinen Körper, meine physische Realität. Wie es meinem Körper geht erkenne ich durch meine Gefühle.*

*Damit Glückselig-SEIN bzw. Gesund-SEIN ein Dauerzustand sein kann, ist es erforderlich, die energetischen Prinzipien zu kennen und „IM KÖRPER BEWUSST zu SEIN“.*

### Inhalt Theorie:

- Der Körper mit seinen Fähigkeiten
- Die Anatomie (Muskeln, Knochen, Organe, Nerven, usw.)
- Energetische Grundlagen (durch den Körper fließt Energie)
- Die Gesundheit. Was braucht der Körper wirklich?
- Von der Anspannung zur Verspannung

### 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.

**Termin:** 25.06.2022, 10.00h – 18.00h

**Ort:** NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz

**Kosten:** Einzelbucher € 95,- (inkl. 20% USt.)

**TrainerIn:** Klaus Bierbaumer  
Kata Strau

**Information/Anmeldung:** Klaus Bierbaumer, 0676/9062900, office@koerperbewusstsein.at