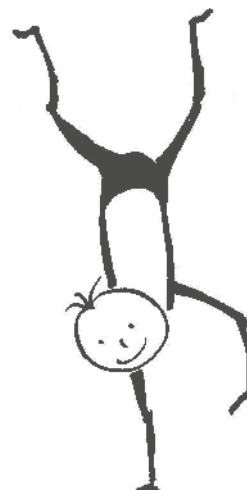


KÖRPER BEWUSSTSEIN

... auf den Punkt



Workshops
Selfness-Seminare
Aus- und Weiterbildung

Practitioner

Kursjahr 2021/2022

DEIN WEG ZUM KÖRPERBEWUSSTSEIN

„Vom Ich zum Selbst“

AUSBILDUNGSJAHR: Practitioner
Basis 1 & 2

Dein Körper ist das Einzige,
was du garantiert dein Leben lang behalten wirst.

Er ist die Basis deiner Existenz.

Wenn Atmung ein Schlüssel zu einem langen Leben ist,
so ist Entspannung ein Schlüssel zur Energie.

Wenn du nicht auf deinen Körper Acht gibst,
wo willst du dann wohnen?

Dan Millman
(Friedvoller Krieger)

Was ist EuKiKoWa & KÖRPERBEWUSSTSEIN ?

EuKiKoWa (Eutonie-Kinder-Konzentration-Wahrnehmung) ist ein speziell entwickeltes Körperbewusstseinstaining für Kinder zwischen 5 und 15 Jahren, bei dem die Kinder einen besseren Bezug zum eigenen Körper bekommen sowie körperliche, geistige und emotionale Entspannung erlernen.

KÖRPERBEWUSSTSEIN ist das Bewusstseinstaining für Erwachsene.

Körperbewusstseinstaining führt zur Fähigkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten. Es ist eine Gesundheitsvorsorge, die bereits im Kindesalter anfängt, Bewegungsmangel bzw. Hyperaktivität ausgleicht, spielerisch Bewusstsein über Wohlfühlen schafft und Spaß macht. Als neutraler Beobachter erkenne ich, dass Gedanken einen Einfluss auf den Körper haben und kann aktiv einschreiten.

Neutrales Beobachten / Im Körper bewusst sein:

Unterstützt:

- das und geistige Wohlfühl und die körperliche Gesundheit
- lässt Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden
- baut Stress ab und Lebensenergie auf und erforscht die „Energiefresser“
- stärkt die Abwehrkräfte
- erzeugt Atembewusstsein und tiefe Entspannung
- löst körperliche und geistige Verspannungen

Fördert:

- das Erkennen der eigenen Fähigkeiten
- was bewirke ich, was schaffe ich, wer bin ich? Es entsteht Vertrauen in die eigenen Handlungen und somit Selbstvertrauen. Die Sichtweise zu den eigenen Handlungen verändert sich, was wiederum den Selbstwert steigert.

macht sichtbar:

- was in mir vorgeht
- mental, emotional, körperlich
- Ich erkenne, dass ich selber durch mein Denken, mein Fühlen und meine körperliche Haltung mein Verhalten zum Umfeld beeinflusse und es auch jederzeit ändern kann.

Stärkt:

- essentielle Fähigkeiten
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Wahrnehmung
- soziales Verhalten
- Kreativität
- körperliche, emotionale und mentale Ausgeglichenheit
- u.v.m.

„Körperbewusstsein kann Blockaden (Verspannungen) lösen, erschafft ein Bewusstsein und eine Handlungsalternative, damit sie nicht mehr kommen müssen.“



1. Ausbildungsjahr: Practitioner Basis 1 & 2

Zielgruppe:

- Menschen, die das Körperbewusstseins-training, dieses Mentaltraining lernen wollen.
- Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen und über das SELBST und den BEOBACHTER in sich mehr entdecken wollen, um zu erfahren, wer sie wirklich sind.
- Menschen, die einen körperlich und geistig aktiven Lebensstil (vor-)leben und ein tieferes Bewusstsein erfahren wollen über die Zusammenhänge von GEDANKEN und physischem KÖRPER sowie über die Gefühle und Emotionen.
- Menschen, die aufbauend auf ihre Vorkenntnisse (oder als NeueinsteigerInnen) in der (Kinder-) Gesundheitsbranche eine/n neue/n Beruf(ung) suchen.
- Eltern, die noch besser verstehen wollen, was ihre Kinder im EuKiKoWa-Kurs und EuKiKoWa-Camp (= Körperbewusstseins-training für Kinder) erlernen.

Seminarziele:

- Wissen und erleben, was es bedeutet im Körper bewusst zu sein.
- Verstehen der energetischen Prinzipien, z. B. „Aufmerksamkeit lenkt Energie“, Ursache & Wirkung, u.a.m.
- Energie(Fluss) aufbauen.
- Erkennen der Verhinderer des Energieflusses.
- Erlernen der Techniken des Körperbewusstseins-trainings, um den eigenen Ist-Zustand (körperlich, emotional und mental) zu erkennen und ggf. für ein Wohlfühlen zu verändern.
- Du kannst das Körperbewusstseins-training, dieses Mentaltraining im Alltag (beruflich und privat) anwenden.
- Du erlebst durch das Entspannungstraining eine körperliche, emotionale und mentale Veränderung. Ein leichteres Leben ist die Folge.



Inhalte Practitioner/Einzelseminare:

Wochenend-Module:

Theorie:

- Nutzen und Durchführung der sanften Körper-Energieübungen (EuGong)
- (Körper-) Bewusstsein
- Was der Mensch aus energetischer Sicht braucht
- Das Selbst und der Sinn des Lebens
- Das Potenzial des Menschen, Selbstvertrauen, Selbstwert
- Innere und äußere Haltung
- Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Sinne
- Körper (Anatomie)
- Verhinderer des Energieflusses (Verspannungen, Blockaden, Ängste, Glaubensgrundsätze, Projektionen)
- Resonanz
- Re-Kapitulieren
- De-Programmieren
- Ent-Etikettieren von Emotionen



Praxis:

- Sanftes Körper-Energie-Training (EuGong)
- Ist-Zustandstraining
- Kontaktübungen
- Entspannungs- und Atemübungen
- Dehnungsübungen -
- Koordinationsübungen
- Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen



Dauer & Kosten Practitioner (Basis 1 & 2):

9 Wochenend-Module

Im Preis inkludiert sind die Seminarunterlagen: umfangreiche, elektronische Skripten zu den jeweiligen Modulen sowie zahlreiche Videos nach bereitstellen einer Festplatte. Die Preise gelten für das Kursjahr 2020-21 und verstehen sich inklusive 20 % USt..

BASIS 1.

Modul 1:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Modul 2:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Modul 3:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Modul 4:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Gesamtkosten Basis 1			EUR 1.180,-

BASIS 2

Modul 5:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Modul 6:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Modul 7:			
Sa + So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	295,-
Modul 8 & 9:			
Do–So	je 10.00–13.00, 15.00–18.00 Uhr	EUR	590,-
Gesamtkosten Basis 2			EUR 1.475,-
Gesamtkosten Basis 1 und 2 (für 9 Module)			EUR 2.655,-

Weitere Trainingsmöglichkeiten:

Kosten auf Anfrage und/oder aktuell auf www.eukikowa.at und www.koerperbewusstsein.at

- **Wochentraining** mit EuGong = Erwachsenenkurs
- **Praktika** (Kinderkurse/Camps/Vorträge/Workshops)
- **Peergroups** (teilnehmen/leiten)
- **Reflexionsgespräche**

Termine:

Module:

Modul 1	Sa 01./So 02. Okt. 2022	Innere & äußere Haltung
Modul 2	Sa 05./So 06. Nov. 2022	Wahrnehmung, Sinne
Modul 3	Sa 10./So 11. Dez. 2022	Verhinderer: Ängste, Glaubenssätze
Modul 4	Sa 07./So 08. Jän. 2023	Verhinderer: Ideale, Projektionen
Modul 5	Sa 04./So 05. Feb. 2023	Resonanz
Modul 6	Sa 11./So 12. März 2023	Re-Kapitulieren
Modul 7	Sa 15./So 16. April 2023	De-Programmieren
Modul 8 & 9	Do 18.–So 21. Mai 2023	Ent-Etikettieren & Zusammenführung aller Module

Uhrzeiten:

Die Seminarzeiten sind jeweils Samstag & Sonntag von 10.00–13.00 Uhr und von 15.00–18.00 Uhr *

Wochentraining mit EuGong in der Gruppe

Termine siehe Website www.koerperbewusstsein.at. Achtung: nur zu Schulzeiten!

Praktikums-Einheiten:

in Kinderkursen, in Feriencamps, in Vorträgen und Workshops

Termine siehe Website www.eukikowa.at und www.koerperbewusstsein.at und bei der Ausbildungsleitung erhältlich

Reflexionen:

Termine werden mit der Ausbildungsleitung individuell vereinbart

Peergroups:

Termine werden durch die TeilnehmerInnen vereinbart

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Persönliches Einstiegsgespräch, im Preis inkludiert
- Interesse am Bewusstwerden durch mentales Verstehen und physisches & emotionales Erleben
- Bereitschaft zum Selbststudium
- Bereitschaft zum regelmäßigen körperlichen Energietraining
- Lust am Erforschen der eigenen Gedanken, Emotionen und des physischen Körpers
- Wöchentliche Peergroups
- Ein kostenpflichtiges Reflexionsgespräch

Alle Module exklusive Unterkunft und Verpflegung.

Anmeldung:

Mittels Anmeldeformular.

Es gelten die beiliegenden allgemeinen Geschäftsbedingungen.

TeilnehmerInnen-Anzahl: mind. 8, max. 20 Personen

Zahlungsmodalitäten:

Gebühr für die Wochenend-Module:

- Die Überweisung des Gesamtbetrages ist günstiger als die Bezahlung in Teilbeträgen.
Die Gebühr ist 3 Wochen vor dem 1. Wochenend-Modul zu bezahlen.
- Frühbucherbonus von 8% gibt es bei Zahlung der GESAMTEN Gebühr bis 6 Wochen vor Beginn des Moduls des Practitioners.
- Ratenzahlungen sind nach Vereinbarung möglich.

Wochentraining, EuGong:

Die Kursgebühr ist vor der 1. Einheit zu bezahlen.

Reflexionen

sind am Ende der konsumierten Stunde zu bezahlen.

Praktika

Sind diese nicht in der Ausbildungsgebühr enthalten, sind sie generell am Beginn des jeweiligen Praktikums zu bezahlen.

Die 26 Kurs-Videos (digital)

sind, wenn sie nicht in der Ausbildungsgebühr inkludiert sind, sofort nach Erhalt zu bezahlen.

Seminar- und Ausbildungsleitung:

Klaus Bierbaumer



Arbeit mit und für Kinder und Jugendliche seit mehr als 20 Jahren:

- Begründer und Leiter von **EuKiKoWa** & **KÖRPERBEWUSSTSEIN**
- Körperbewusstseins-Trainer, EnergieTherapeut, EuGong-Trainer
- Vater von 3 erwachsenen Kindern
- Leitung und Durchführung von Aus- und Weiterbildungen für Erwachsene
- Leitung von nachhaltigen und langfristigen Gesundheitsprojekten in Schulen
- Durchführung von Fortbildungen an der pädagogischen Hochschule Wien
- Durchführung von Weiterbildungen für KindergartenpädagogInnen
- Externer Trainer für AMS, WienWork und ItWorks, Jugend am Werk
- Kinderbetreuung in Wiener Kindergärten und Kinderhotel Appelhof
- Leitung und Durchführung von Kinder- & Erwachsenenencamps im In- und Ausland
- Leitung und Durchführung von Wochenkursen für Kinder & Erwachsene in Wien und NÖ

Kontakt

Klaus Bierbaumer -

Praxis für geistiges und körperliches Bewusstseinstaining

Büro Wien Cortigasse 4/7/5
1220 Wien

Büro NÖ Königsberg 58,
2842 Thomasberg bei Edlitz

Kontakt +43 676 906 29 00
office@koerperbewusstsein.at
koerperbewusstsein.at
eukikowa.at



Seminar- und Ausbildungsorte:

Infoabend

Wien, genauen Ort bitte erfragen

Wochenend-Module



Im Seminar-Hotel „**Flackl-Wirt**“ | Hinterleiten 12,
2651 Reichenau a. d. Rax



EuKiKoWa-Hof | Königsberg 58, 2842
Thomasberg

Gruppen-Körperbewusstseinstaining mit EuGong:



Wien: SPZ Anastasius Grün Gasse 10, 1180 Wien oder Online

Reflexionsstunden:

nach Vereinbarung

Kursassistenz & Kursabhaltung:

Turnsäle der Volksschulen in Wien

Feriencamps:



EuKiKoWa-Hof
Königsberg 58, 2842 Thomasberg

Ausstattungsliste:

- lockere, bequeme Kleidung
- Sporttasche oder Trolley
- Schüttelpennal mit Filz- oder Buntstiften, Kugelschreiber, Leuchtstift
- feste, breite Ringmappe für die gesammelten Skripten und Arbeitsblätter

- Heft oder Buch für persönliche Notizen
- „leichte“ Decke in Körpergröße
- 2 Tennisbälle
- Holz-Rundstock \varnothing ca. 3,0 cm, ca. 2,00 m lang.
Am besten Buche.
Dieser wird im ersten Modul armlängengerecht auseinandergesägt.
Aus dem Rest des Stabes wird ein Kurzstock gemacht, den wir auch verwenden. Erhältlich in fast allen Bauhäusern.
- festes, gutes Sitzkissen/Meditationskissen mit ca. 15–25 cm Höhe
Wenn man darauf sitzt, sollte man tatsächlich ca. 15 cm erhöht sitzen.
Erhältlich in Möbelhäusern.

Wir freuen uns auf eine gemeinsame, inspirierende Zeit mit Dir!
Klaus und das **EuKiKoWa**-Team.



Wir stärken das Immunsystem mit:

Infos
EuGong

Kontaktübungen
Spielübungen

Dehnungsübungen
Koordinationsübungen