

# Präsenz- & Online- Kurse



## Körperbewusstseins-Training – 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, 1110 Wien, mit Marion

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

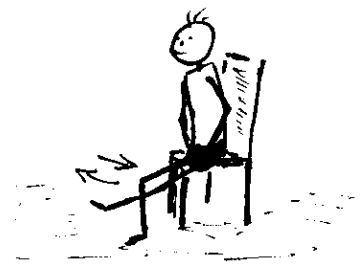
#### ONLINE-KURSE live via Zoom:

**Mo** 19:00 – 20:30 Uhr mit Marika

**Di** 19:00 – 20:30 Uhr mit Marion

**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, Marion Schützenauer

### Infos und Anmeldung:

0676 90 62 900

office@koerperbewusstsein.at

www.koerperbewusstsein.at

**KB KÖRPER  
BEWUSSTSEIN**