

## Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Die Essenz des Körperbewusstseins, 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:

- Was braucht der Mensch aus energetischer Sicht?
- Alles ist Energie, eine Frage des Bewusstseins
- Das Selbst und der Sinn des Lebens
- Innere & äußere Haltung, der Kontakt

### 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:** 07. u. 08.10.2023, 10.00h – 18.00h

**Ort:** Seminar-Hotel „Flackl-Wirt“, Hinterleiten 12,  
A-2651 Reichenau a. d. Rax

**Kosten:** Einzelbucher statt € 370,- € 240,50 (inkl. 20% USt.)

**Trainer:in:** Klaus Bierbaumer, Kata Strau

**Information/Anmeldung:** Sandra Hules, 0664 25 34 533  
info@koerperbewusstsein.at

**Das Seminar wird von der  
Eckenstein/Geigy-  
Stiftung mit 35% gefördert!**



**EuKiKoWa** und **KÖRPERBEWUSSTSEIN**

Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Büro NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz

Büro Wien: Cortigasse 4/7/5, 1220 Wien

Email: office@eukikowa.at // www.eukikowa.at // www.koerperbewusstsein.at

**EuKiKoWa**  
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung