

## Vortrag/Workshop/Seminar

### Körperbewusstseinstraining.

Ein Beitrag zu Stressmanagement und Gesundheitsvorsorge.

#### Was ist Körperbewusstseinstraining?

KÖRPERBEWUSSTSEIN ist die Fähigkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten. Dies führt zum Erkennen der Eigenverantwortlichkeit und dass alles was uns passiert einen Zweck dient. Werden wir bewusst, werden wir frei.

Wir trainieren das neutrale Beobachten, erkennen die Verhinderer des menschlichen Potenzials und ändern gegeben falls die innere Haltung. Mit dem Erlernen und Erfahren der energetischen Prinzipien können gewünschte Ziele „einfach“ erreicht werden.

#### Was kann durch Körperbewusstseinstraining bewirkt werden?

Gesundheitsvorsorge - Stressabbau  
Steigerung des Wohlbefindens - Erkennen der Eigenverantwortlichkeit  
Bewussterer Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen.

**Ich erkenne, dass ich durch mein Denken meine körperliche Haltung erschaffe.  
Diese Haltung erzeugt mein Verhalten und beeinflusst mein Umfeld.  
Deshalb beginne ich bei mir selbst!**

#### Kosten für einen Vortrag bzw. Workshop:

Pro Stunde: € 120,- inkl. 20% USt.

Stundenanzahl: frei wählbar

Wählbare Vortrags-Module: (je 1 Std):

- ☒ Basis: Körperbewusstsein als Lösung (2 Std):
- o Gesundheit ist kein Zufall
- o Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter
- o Stress ist Druck, den ich selber mache
- o Wer glücklich ist, der streitet nicht

o \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wählbare Workshop-Module (je 1 Std):

- o EuGong, ist...
  - Grundübungen
  - Dehnungsübungen
  - Kontaktübungen
  - Koordinationsübungen
- o Spiel-Übungen

**Voraussetzungen:** keine bestimmten körperlichen Voraussetzungen nötig

**Max. TeilnehmerInnen:** Vortrag: kein Limit; Workshop: abhängig von Raumgröße

**Vortrag/Workshop-Umfang:** Mindestens Basis-Vortrag, 2 Std.

**Wochentag, Uhrzeit:** nach Vereinbarung

**Ort:** Richtwert für Raumgröße bei Workshop: 1 Person = 4 m<sup>2</sup>

**Trainer:** Klaus Bierbaumer, selbständiger Körperbewusstseinstrainer