

## Online & Präsenz-Kurs Körperbewusstseinstraining mit EuGong – 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**
  - ✓ lösen Verspannungen rasch, Müdigkeit verschwindet, Stress wird abgebaut
- **Bewusstseinsbildung zum Thema Gesundheitsvorsorge**
  - ✓ Erlernen der energetischen Prinzipien
  - ✓ Wir erschaffen uns eine Lebenshaltung, damit Verspannungen erst gar nicht entstehen



**Uhrzeit:** Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr (1,5h)  
(ausgenommen Feiertage und schulfreie Zeit)

#### Online-Kurs

##### Ort:

Vor deinem PC, Laptop,  
Tablet oder Handy über  
Zoom

##### Kosten:

€ 18,- pro Einzel-Einheit  
€ 80,- 5er Block  
€ 150,- 10er Block

##### PensionistenInnen:

€ 14,- pro Einzel-Einheit  
€ 60,- 5er Block  
€ 90,- 10er Block

#### Präsenz-Kurs

##### Ort:

Wien 11, Medwedweg 18  
(Gymnastiksaal, Schule)

##### Kosten:

€ 23,- pro Einzel-Einheit  
€ 95,- 5er Block,  
€ 185,- 10er Block

##### PensionistenInnen:

€ 15,- pro Einzel-Einheit  
€ 65,- 5er Block  
€ 120,- 10er Block

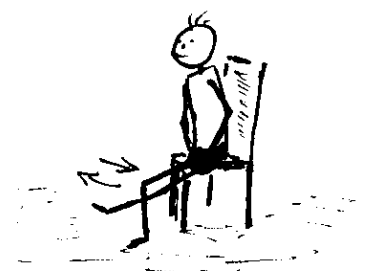
#### TrainerInnen-Team:

K&K Klaus Bierbaumer, Kata Strau

### Infos und Anmeldung:

Kata Strau, Körperbewusstseinstrainerin, 0650 44 68 273  
buero1@koerperbewusstsein.at  
www.koerperbewusstsein.at    www.eukikowa.at

**Schnuppern,  
Einstieg jederzeit möglich!  
Förderung ansuchen!**



Übungen auch im  
Sitzen möglich!