

## Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstaining

**Motto:** Erkennen der Verhinderer des Energieflusses, des Potenzials und der Fähigkeiten durch Ängste, Glaubensgrundsätze, 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 Glücklich-SEIN bzw. Gesund-SEIN ein Dauerzustand sein kann, ist es erforderlich, die energetischen Prinzipien zu kennen und „IM KÖRPER BEWUSST zu SEIN“.*

### Inhalt Theorie:

- Wiederholung der Basis-Module
  - 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
  - Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, die Sinne
- Ängste, Glaubensgrundsätze, sind Verhinderer des Energieflusses, des Glücklich-Seins und des Wohlfühlens

### 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:** Sa 07.12.2024, 10.00h – 18.00h

**Ort:** EuKiKoWa-Hof, Königsberg 58, 2842 Thomasberg/Edlitz

**Kosten:** Einzelbucher € 190,-

**TrainerIn:** Klaus Bierbaumer, Kata Strau

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