

## Basis 2 Seminar – Körperbewusstseinstaining

**Motto:** De-Programmieren – alles was du beobachten kannst, kannst du verändern, EuGong

KÖRPERBEWUSSTSEIN bietet die Möglichkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten. Gedanken formen den Körper, die physische Realität. Die Gefühle sind Indikatoren für den Ist-Zustand des Körpers.

Damit Glücklich-Sein ein Dauerzustand wird oder bleibt, ist es erforderlich, die energetischen Prinzipien zu kennen und zu leben – „IM KÖRPER BEWUSST SEIN“.

### Inhalt Theorie:

- **Wiederholung der Basis-Module**
  - Alles ist Energie, eine Frage des Bewusstseins
  - Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration, die Sinne
  - Verhinderer Ängste, Glaubenssätze, Ideale, Projektionen
  - Resonanz, das Spiegelgesetz
  - Rekapitulieren
- **Deprogrammieren**

Was ist De-Programmieren? Wozu dient De-Programmieren?  
Alles was wir tun, unsere Aktionen und Reaktionen, entstehen aus einem am erlernten Programm. Ob das was wir tun, für uns dienlich ist, erkennen wir durch das neutrale Beobachten unserer inneren Vorgänge. Das De-Programmieren sind Übungen, die in die Meditation (Selbst-Beobachtung) führen. Wir erforschen die inneren (mental, emotional, physisch) Vorgänge und erkennen wie unser Inneres unser Äußeres formt und umgekehrt. Wir übertragen die Erkenntnisse und Erfahrungen, die wir daraus gewinnen, auf die äußeren Ebenen unseres Lebens, den Alltag. Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit tief in uns hinein, erforschen unser Denken, unser Fühlen, unsere körperliche Haltung und dessen energetische Zusammenhänge. Jedes Mal, wenn wir wieder herauskommen, nehmen wir etwas aus unserem Inneren mit, sei es eine Erkenntnis, Entspannung, eine neue Einstellung zum Leben, etc.

### 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 12.04.2025, 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