

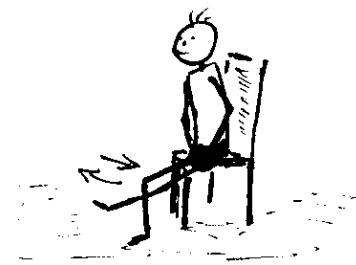
K&B KÖRPER BEWUSSTSEIN

Online & Präsenz-Kurs Körperbewusstseinstaining 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 ents



Übungen auch im Sitzen möglich!

Kursangebote:

Für Jugendliche und Erwachsene Online & Präsenz-Kurs

Wien 11, Medwedweg 18
Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr (1,5h)

Präsenz-K. für die ganze Familie

Wien 10, Fontanastraße 8 (1,5h)

Kosten:

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

PensionistInnen:

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

TrainerInnen-Team:

K&K Klaus Bierbaumer, Kata Strau

Infos und Anmeldung:

Klaus Bierbaumer, Körperbewusstseinstrainer, 0676 90 62 900
office@koerperbewusstsein.at
www.koerperbewusstsein.at www.eukikowa.at

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



FÖRDERUNG 2025
EUKIKOWA [WIRD] UNTERSTÜTZT
10% - 100%