

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



...wöchentlicher Kurs ab Jänner 2020

Der wöchentliche Kurs: Di 18.30 – 20.00h

Ort: SPZ Anastasius-Grün- Gasse 10, 1180 Wien

Kosten: € 23,- pro Einzel-Einheit (1,5h) € 185,- 10er Block

bitte vor Ort bar bezahlen, schnuppern (um den gleichen Betrag)
und Einstieg jederzeit möglich

PensionistenInnen: € 15,- pro Einzel-Einheit (1,5h) € 120,- 10er Block

Trainer: Klaus Bierbaumer, Körperbewusstseinstrainer

Infos und Anmeldung:

0676 90 62 900

klaus.bierbaumer@koerperbewusstsein.at

www.koerperbewusstsein.at www.eukikowa.at



Übungen auch im
Sitzen möglich!