KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING

KÖRPER BEWUSSTSEIN
www.koerperbewusstsein.at

...auf den PUNKT gebracht!

WORKSHOPS
SELFNESS-SEMINARE
AUS- und FORTBILDUNG

EUKIKOWA
Eutonie | Kinder
Konzentration | Wahrnehmung
www.eukikowa.at

DEIN WEG ZUM KÖRPERBEWUSSTSEIN

„Vom Ich zum Selbst"

1. Ausbildungsjahr: Practitioner (Basis 1 + 2)

Dein Körper ist das Einzige,
was du garantiert dein Leben lang behalten wirst.
Er ist die Basis deiner Existenz.
Wenn Atmung ein Schlüssel zu einem langen Leben ist,
so ist Entspannung ein Schlüssel zur Energie.

Wenn du nicht auf deinen Körper Acht gibst,
wo willst du dann wohnen?

Dan Millman

Was ist EU KI KO WA & KÖRPERBEWUSSTSEIN ?

EU KI KO WA (Eutonie-Kinder-Konzentration-Wahrnehmung) ist ein speziell entwickeltes **Körperbewusstseinstraining** für Kinder zwischen 5 und 15 Jahren, bei dem die Kinder einen besseren Bezug zum eigenen Körper bekommen sowie körperliche, geistige und emotionale Entspannung erlernen.
Es ist eine **Gesundheitsvorsorge**, die bereits im Kindesalter anfängt, Bewegungsmangel bzw. Hyperaktivität ausgleicht, spielerisch Bewusstsein über Wohlfühlen schafft und Spaß macht.

KÖRPERBEWUSSTSEIN ist das Bewusstseinstraining für Erwachsene.

Klaus Bierbaumer – Praxis für geistiges und körperliches Bewusstseinstraining
Büro Wien: Adolf-Loos-Gasse 3b, Haus 8, 1210 Wien
Büro NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Büro Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld
Tel. 0676 90 62 900 office@koerperbewusstsein.at
www.koerperbewusstsein.at // www.eukikowa.at

EU KI KO WA
Eutonie | Kinder
Konzentration | Wahrnehmung
www.eukikowa.at

Körperbewusstseinstraining führt zur Fähigkeit den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und deren Wechselwirkung zu beobachten.

Als neutraler Beobachter erkenne ich, dass Gedanken einen Einfluss auf den Körper haben und kann aktiv einschreiten.

Neutrales Beobachten / Im Körper bewusst sein:

→ **unterstützt** das körperliche und geistige Wohlgefühl und die Gesundheit

- lässt Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden
- baut Stress ab und Lebensenergie auf und erforscht die „Energiefresser"
- stärkt die Abwehrkräfte
- erzeugt Atembewusstsein und tiefe Entspannung
- löst körperliche und geistige Verspannungen

→ **fördert** das Erkennen der eigenen Fähigkeiten

- was bewirke ich, was schaffe ich, wer bin ich?
  Es entsteht Vertrauen in die eigenen Handlungen und somit Selbstvertrauen. Die Sichtweise zu den eigenen Handlungen verändert sich, was wiederum den Selbstwert steigert.

→ **macht sichtbar**, was in mir vorgeht

- mental, emotional, körperlich
  Ich erkenne, dass ich selber durch mein Denken, mein Fühlen und meine körperliche Haltung mein Verhalten zum Umfeld beeinflusse und es auch jederzeit ändern kann.

→ **stärkt** die Fähigkeiten

Konzentration, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, soziales Verhalten, Kreativität, körperliche, emotionale und mentale Ausgeglichenheit, u.v.m.

„Körperbewusstsein kann Blockaden (Verspannungen) lösen, erschafft ein Bewusstsein und eine Handlungsalternative, damit sie nicht mehr kommen müssen."

Klaus Bierbaumer – Praxis für geistiges und körperliches Bewusstseinstraining
Büro Wien: Adolf-Loos-Gasse 3b, Haus 8, 1210 Wien
Büro NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz
Büro Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld
Tel. 0676 90 62 900 office@koerperbewusstsein.at
www.koerperbewusstsein.at // www.eukikowa.at

EUKIKOWA
Eutonie | Kinder
Konzentration | Wahrnehmung
www.eukikowa.at

1. Ausbildungsjahr: Practitioner (Basis 1 + 2)

Zielgruppe:

- Menschen, die das Körperbewusstseinstraining lernen wollen.
- Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen und über das SELBST und den BEOBACHTER in sich mehr entdecken wollen, um zu erfahren, wer sie wirklich sind.
- Menschen, die einen körperlich und geistig aktiven Lebensstil (vor-)leben und ein tieferes Bewusstsein erfahren wollen über die Zusammenhänge von GEDANKEN und physischem KÖRPER sowie über die Gefühle und Emotionen.
- Menschen, die aufbauend auf ihre Vorkenntnisse (oder als NeueinsteigerInnen) in der (Kinder-) Gesundheitsbranche eine/n neue/n Beruf(ung) suchen.
- Eltern, die noch besser verstehen wollen, was ihre Kinder im EUKIKOWA-Kurs und EUKIKOWA-Camp (=Körperbewusstseinstraining für Kinder) erlernen.

Seminarziele:

- Wissen und erleben, was es bedeutet im Körper bewusst zu sein.
- Verstehen der energetischen Prinzipien, z. B. „Aufmerksamkeit lenkt Energie", Ursache & Wirkung, u.a.m., sowie Anleitung für ein gesundes Leben.
- Energie aufbauen.
- Erkennen der Verhinderer des Energieflusses.
- Erlernen der Techniken des Körperbewusstseinstrainings, um den eigenen Ist-Zustand (körperlich, emotional und mental) zu erkennen und ggf. für ein Wohlfühlen zu verändern.
- Sie können das Körperbewusstseinstraining im Alltag (beruflich und privat) anwenden.
- Sie erleben durch das Entspannungstraining eine körperliche, emotionale und mentale Veränderung. Ein leichteres Leben ist die Folge.

Inhalte Practitioner/Einzelseminare:

Wochenend-Module:

Praxis:

- Sanftes Körper-Energie-Training (EuGong)
- Ist-Zustandstraining
- Kontaktübungen
- Entspannungs- und Atemübungen
- Dehnungsübungen
- Koordinationsübungen
- Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsübungen

Theorie:

- Nutzen und Durchführung der sanften Körper-Energieübungen (EuGong)
- (Körper-) Bewusstsein
- Was der Mensch aus energetischer Sicht braucht
- Das Selbst und der Sinn des Lebens
- Potenzial des Menschen, Selbstvertrauen, Selbstwert
- Innere und äußere Haltung
- Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Sinne
- Körper (Anatomie)
- Verhinderer des Energieflusses (Verspannung, Blockaden, Glaubensgrundsätze, Ängste, Projektionen)
- Resonanz
- Rekapitulieren
- De-Programmieren
- Ent-Etikettieren von Emotionen

Dauer & Kosten Practitioner (Basis 1 + 2):

9 Wochenend-Module

BASIS 1	Preise 2019/20 Inkl. 20% USt.	BASIS 2	Preise 2019/20 Inkl. 20% USt.
Module 1, 3 u. 4: Sa + So je 10.00-13.00, 15.00-18.00h	€ 295,- /Termin	**Module 5 - 7:** Sa + So je 10.00-13.00, 15.00-18.00h	€ 295,-/Termin
Modul 2: Fr, Sa + So je 10.00-13.00, 15.00-18.00	€ 442,-/Termin	**Modul 8 + 9:** Do – So je 10.00-13.00, 15.00-18.00h	€ 599,-
Gesamtkosten Basis 1	**€ 1.327,-**	**Gesamtkosten Basis 2**	**€ 1.484,-**

Gesamtkosten Basis 1 und 2
für 9 Module
€ 2.811,-

Unterlagen (im Preis inbegriffen)
- umfangreiche Skripten (elektronisch) zu den Wochenend-Modulen
- Videos zum Thema (elektronisch, bei erhalt einer Festplatte)

Weitere Trainingsmöglichkeiten:

(Kosten auf Anfrage und/oder aktuell auf www.eukikowa.at und www.koerperbewusstsein.at)

- **Wochentraining** mit EuGong = Erwachsenenkurs

- **Praktika**
  - Kinderkurse – Camps – Vorträge – Workshops

- **Peergroups**
  - teilnehmen – leiten

- **Reflexionsgespräch**

Termine:

Module:

Sa 28. + So 29. Sept. 2019	Modul 1	Innere & äußere Haltung
Fr 01. - So 03. Nov. 2019	Modul 2	Anatomie, Wahrnehmung, Sinne
Sa 14. + So 15. Dez. 2019	Modul 3	Verhinderer: Ängste, Glaubenssätze
Sa 18. + So 19. Jän. 2020	Modul 4	Verhinderer: Ideale, Projektionen
Sa 22. + So 23. Feb. 2020	Modul 5	Resonanz
Sa 21. + So 22. März 2020	Modul 6	Rekapitulieren
Sa 18. + So 19. April 2020	Modul 7	De-Programmieren
Do 21. - So 24. Mai 2020	Modul 8+9	Ent-Etikettieren & Zusammenführung aller Module

Uhrzeiten:
Freitag, Samstag, Sonntag 10.00 - 13.00h und 15.00 - 18.00h
(ggf. Samstag auch ab 12.00h)

Wochentraining mit EuGong in der Gruppe
Termine siehe Website www.koerperbewusstsein.at
Nur zu Schulzeiten!

Praktikums-Einheiten:
in Kinderkursen, in Feriencamps, in Vorträgen und Workshops
Termine siehe Website www.eukikowa.at und www.koerperbewusstsein.at
und bei der Ausbildungsleitung erhältlich

Reflexionen:
Termine werden mit der Ausbildungsleitung individuell vereinbart

Peergroups:
Termine werden durch die TeilnehmerInnen vereinbart

Änderungen vorbehalten.

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Persönliches Einstiegsgespräch, im Preis inkludiert
- Interesse am Bewusstwerden
  durch mentales Verstehen und physisches & emotionales Erleben
- Bereitschaft zum Selbststudium
- Bereitschaft zum regelmäßigen körperlichen Energietraining
- Lust am Erforschen der eigenen Gedanken, Emotionen und des physischen Körpers
- Wöchentliche Peergroups
- Ein kostenpflichtiges Reflexionsgespräch

Alle Module exklusive Unterkunft und Verpflegung.

Anmeldung:

Mittels Anmeldeformular.
Es gelten die beiliegenden allgemeinen Geschäftsbedingungen.
TeilnehmerInnen-Anzahl: mind. 8, max. 20 Personen

Zahlungsmodalitäten:

Gebühr für die Wochenend-Module:

- Die Überweisung des Gesamtbetrages ist günstiger als die Bezahlung in Teilbeträgen. Die Gebühr ist 3 Wochen vor dem 1. Wochenend-Modul zu bezahlen.

- Frühbucherbonus von 8% gibt es bei Zahlung der GESAMTEN Gebühr bis 6 Wochen vor Beginn des 1. Moduls des Practitioners.

- Ratenzahlungen sind nach Vereinbarung möglich.

Wochentraining, EuGong: Die Kursgebühr ist vor der 1. Einheit zu bezahlen.

Reflexionen sind am Ende der konsumierten Stunde zu bezahlen.

Praktika: Sind diese nicht in der Ausbildungsgebühr enthalten, sind sie generell am Beginn des jeweiligen Praktikums zu bezahlen.

Die 26 Kurs-DVDs (Videos - digital), sind, wenn sie nicht in der Ausbildungsgebühr inkludiert sind, sofort nach Erhalt zu bezahlen.

Seminar- und Ausbildungsleitung:

Klaus Bierbaumer

- Begründer und Leiter von EUKIKOWA & KÖRPERBEWUSSTSEIN
- Körperbewusstseins-Trainer, EnergieTherapeut, EuGong-Trainer
- Vater von 3 erwachsenen Kindern

Arbeit mit und für Kinder und Jugendliche seit mehr als 20 Jahren:

- Leitung und Durchführung von Aus- und Weiterbildungen für Erwachsene
- Leitung von nachhaltigen und langfristigen Gesundheitsprojekten in Schulen

- Durchführung von Fortbildungen an der pädagogischen Hochschule Wien
- Durchführung von Weiterbildungen für KindergartenpädagogInnen

- Externer Trainer für AMS, WienWork und ItWorks
- Kinderbetreuung in Wiener Kindergärten und Kinderhotel Appelhof

- Leitung und Durchführung von Kinder- & Elterncamps im In- und Ausland
- Leitung und Durchführung von Wochenkursen für Kinder & Erwachsene in Wien und NÖ

Seminar- und Ausbildungsorte:

Infoabend:
Wien, genauen Ort bitte erfragen

Wochenend-Module:
- Im Seminar-Hotel „Flackl-Wirt"
  Hinterleiten 12
  A-2651 Reichenau a. d. Rax

und

- EUKIKOWA-Hof
  Königsberg 58, 2842 Thomasberg

Gruppen-Körperbewusstseinstraining mit EuGong:

Wien: SPZ Anastasius-Grün- Gasse 10, 1020 Wien

Stmk: Bewegungsraum Kindergarten, Altenmarkt 166, 8280 Fürstenfeld

Reflexionsstunden:
zu vereinbaren

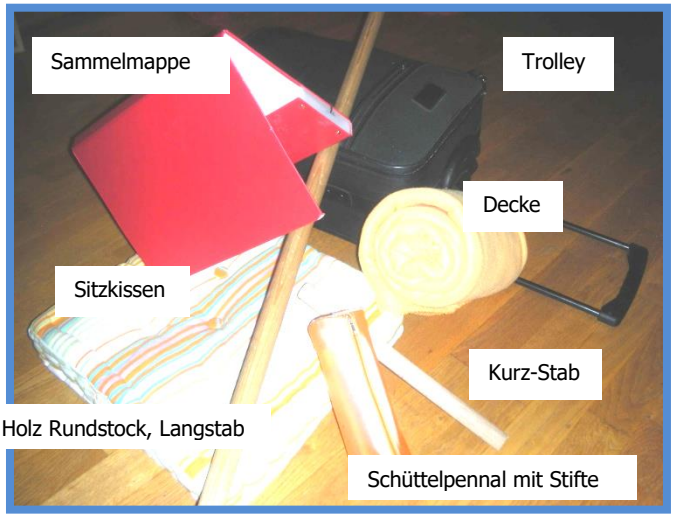
Kursassistenz + Kursabhaltung:
Turnsäle der Volksschulen in Wien

Feriencamps:
EUKIKOWA-Hof Königsberg 58, 2842 Thomasberg

Änderungen vorbehalten.

Ausstattungsliste:

- lockere, bequeme Kleidung
- Sporttasche oder Trolley
- Schüttelpennal mit Filz- oder Buntstiften, Kugelschreiber, Leuchtstift
- feste, breite Ringmappe für die gesammelten Skripten und Arbeitsblätter
- Heft oder Buch für persönliche Notizen
- leichte Decke in Körpergröße
- 2 Tennisbälle
- Holz-Rundstock ∅ ca. 3,0 cm, ca. 2,00 m lang. Am besten Buche.
  Dieser wird im ersten Modul armlängengerecht auseinandergesägt.
  Aus dem Rest des Stabes wird ein Kurzstock gemacht, den wir auch verwenden.
  Erhältlich in fast allen Bauhäusern.
- festes, gutes Sitzkissen/ Meditationskissen mit ca. 15 - 25 cm Höhe
  Wenn man darauf sitzt, sollte man tatsächlich ca. 15 cm erhöht sitzen.
  Erhältlich in Möbelhäusern.



Wien/Thomasberg, April 2019

KÖRPER BEWUSSTSEIN

EU KI KO WA

Kurse | Fortbildungen | Camps | Vorträge / Workshops

KÖRPER BEWUSSTSEINS TRAINING

Gesundheitsvorsorge für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.koerperbewusstsein.at • www.eukikowa.at

Mitglied bei GGF, kl.u.g., Wr. Wirtschaftskammer

Feriencamps

Körperbewusstseins-Training intensiv

mit Abenteuer

Im Körper bewusst sein

Körperbewusstsein ist die Möglichkeit seine Gedanken, die Gefühle und die daraus resultierende körperliche Reaktion zu beobachten.
Gedanken erschaffen physische und emotionale Realität.

Mit KÖRPERBEWUSSTSEIN erkenne ich, wie sich mein Denken auf mein Leben auswirkt.

Im Camp trainieren wir den Körper auf spezielle Weise. Eine verbesserte Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung ist eine natürliche Reaktion. Lernen wird, so wie es sein soll, ein lustvolles Abenteuer.

KÖRPER BEWUSSTSEIN
www.koerperbewusstsein.at

und Training

Informationen: 0676 90 62 900
Klaus Bierbaumer bzw.
office@koerperbewusstsein.at
www.koerperbewusstsein.at www.eukikowa.at

EU KI KO WA
Eutonie | Kinder
Konzentration | Wahrnehmung
www.eukikowa.at