



...auf den Punkt gebracht.

## Basis 1 Seminar – Körperbewusstseinstraining

**Motto:** Die Essenz des Körperbewusstseins & das Phänomen Wahrnehmung, EuGong

*Körperbewusstsein ist, 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.*

*Umso zu leben, zu handeln, sodass Glücklich-Sein, Gesund-Sein ein Dauerzustand wird oder ist, ist es erforderlich, dass ich die energetischen Prinzipien, die ich ständig lebe, kenne. Es ist erforderlich „IM KÖRPER BEWUSST“ zu sein.*

### Inhalt Theorie:

- 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

### 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:** 17. - 18. November 2018, 10.00h – 18.00h

**Ort:** Im Seminar-Hotel „Flackl-Wirt“, Hinterleiten 12, A-2651 Reichenau a. d. Rax

**Kosten:** Einzelbuche € 326,- (inkl. 20% USt.)

**Trainer:** Klaus Bierbaumer  
Marion Schützenauer

**Information/Anmeldung:** Klaus Bierbaumer, 0676/9062900, office@koerperbewusstsein.at

### Klaus Bierbaumer

WIEN: Adolf-Loos-Gasse 3b, Haus 8, 1210 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Tel. 0676 90 62 900

office@eukikowa.at // www.eukikowa.at

office@koerperbewusstsein.at // www.koerperbewusstsein.at