

# K&K 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



#### Kursangebote:

##### Für Jugendliche und Erwachsene Online & Präsenz-Kurs

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

##### Für die ganze Familie

Wien 20, Treustraße 9 (1,5h)  
Wien 1, Börsegasse 5 (2h)

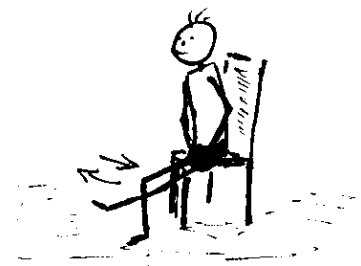
#### TrainerInnen-Team:

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!**



Übungen auch im  
Sitzen möglich!