

UNSERE ANGEBOTE UND PREISE 2012

KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING - ANGEBOTE

• KURSE für ERWACHSENE - Wien

Di: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Kinderhaus Athenas, Wien 12,
Bischoffgasse 26, 2. Stock, Tür 5

Preis: € 17,- pro Einheit

10er Block € 135,-

Einstieg mit Anmeldung jederzeit möglich

• KURSE für ERWACHSENE - NÖ

Mi: 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Energie- u. Seminarzentrum „harmony“,
Neunkirchen, Schießstättgasse 8, 2. Stock

Preis: € 15,- pro Einheit

10er Block € 120,-, 5er Block € 70,-

Einstieg mit Anmeldung jederzeit möglich

• EINZELTRAINING ERWACHSENE

€ 70,-, pro EH (1,5 Std)

10er Block 600,-

in der Praxis, siehe unten

• KURSE für PENSIONISTEN

Gerne komme ich zu Ihnen in Ihre
Institution oder nach Hause.

Einzeltraining, pro EH (1,5 Std):

€ 45,-, 10er Block € 380,-

Gruppe, pro EH (1,5 Std):

€ 13,-, 10er Block € 90,-

• SPEZIALKURSE

für Erwachsene und Kinder mit speziellen
körperlichen Bedürfnissen.

Preis auf Anfrage.

EU KI KO WA - ANGEBOTE

- offene Kinder-Kurse
- Schülerkurse in der Schule
- Camps
 - ... in den Ferien
 - ... zu schulautonomen Tagen
 - ... Eltern mit Kind
- Spezielle Veranstaltungen
 - ...Geburtstagsfeste am Lagerfeuer /
im Bad / Eis / oder Privat
 - ...Wahrnehmungswanderungen
 - ...Projekttag und -wochen

Termine und Preise entnehmen Sie
dem EU KI KO WA - Folder. Bitte anfordern.



KLAUS BIERBAUMER

Tel.: 0676 90 62 900

„Immer am Suchen und Überwinden des scheinbar Unmöglichen,
immer am Erforschen der Natur und des Natürlichen.“

- Körperbewusstseins- und EuGong-Trainer
- EnergieTherapeut
- Begründer und Leiter von EUKIKOWA,
dem Körperbewusstseinstaining für Kinder
- Vater von 3 Kindern
- 20 Jahre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Bierbaumer & Sannegger OG

● Millergasse 40, 1060 Wien ● Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz NÖ

Fax: 02644/2650 ● office@koerperbewusstsein.at ● www.koerperbewusstsein.at ● www.eukikowa.at



KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING MIT EUGONG



www.koerperbewusstsein.at

EUGONG KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING

Krankheitsbilder der heutigen Zeit zeigen sich in unterschiedlicher Form. Ich führe sie in vielen Fällen u.a. auf körperliche und geistige Verspannungen zurück.

Oft machen Glaubensgrundsätze und vorgefasste Meinungen über den eigenen Wert, ebenso wie übertriebene Erwartungshaltungen und projizierte Ängste anderer, übermäßigen Stress und verursachen psychische Anspannungen bis hin zu physischen Verspannungen. Ebenso lässt eine unzureichende Wahrnehmungsfähigkeit eigene Bedürfnisse und Grenzen nicht bzw. schlecht erkennen.

Durch das Trainieren der **KÖRPER-SINNE** erhalten Sie ein **KÖRPER-BEWUSSTSEIN**.

Eine verbesserte **WAHRNEHMUNG** entsteht, und Sie gewinnen Erkenntnisse und mehr Vertrauen in Ihre persönlichen Fähigkeiten.

KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING FÖRDERT

- die körperliche, emotionale und mentale Balance
- den körpereigenen Energiefluss
- Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsfähigkeit
- u.v.m.

AUSBILDUNG zum/r
KÖRPER-BEWUSSTSEINS-TRAINER/IN

- Beruf und Berufung

Infos anfordern unter: www.koerperbewusstsein.at

DIE SIEBEN SÄULEN DES KURS-PROGRAMMS

1. Die **GRUNDSTELLUNG** ist eine Körperhaltung, um die Wirbelsäule zu entlasten.
2. Das **GRUNDPROGRAMM** ist ein einfaches, sanftes Bewegungsprogramm, bei dem die großen Gelenke des Körpers aktiviert werden.
3. Die **ENERGIESTROM-ÜBUNGEN** sind Übungen, die mit großer Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Sie harmonisieren das Wohlfühl auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.
4. Die **ÜBUNGEN mit STAB / BAND** bringen Körper und Geist mit lustvollen Bewegungen und Dehnungen ins Gleichgewicht.
5. Die **KONTAKTÜBUNGEN** führen den Körper auf dem direktesten Weg in die Entspannung.
6. Das **BEWUSST-WERDEN** der inneren Abläufe im Körper und meiner Reaktion darauf lernen wir zu beobachten.
7. Das **ERKENNEN** meiner Handlungen und Denkweisen, die zu viel Lebensenergie kosten, ist eine wichtige Säule des Programms.

EUGONG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

DAS INDIVIDUELL ABGESTIMMTE KÖRPERTRAINING

- **ENTSPANNT** den Körper und bringt die Lebendigkeit zurück
- **VERBESSERT** die körperliche und geistige Verfassung
- **FÖRDERT** das Erkennen der individuellen Bedürfnisse
- **STÄRKT** die Abwehrkräfte



EUGONG FÜR MENSCHEN MIT SPEZIELLEN KÖRPERLICHEN BEDÜRFNISSEN

DAS SPEZIELL ABGESTIMMTE KÖRPERTRAINING

- **ERZEUGT** eine veränderte Sichtweise zum „eingeschränkten“ Leben
- **FÖRDERT** eine liebevolle und aufmerksame Beziehung zum Körper



EUGONG FÜR KINDER

EU KI KO WA - KÖRPERBEWUSSTSEINSTRAINING

FÖRDERT das Erkennen der eigenen Fähigkeiten (Potenzial)

- was bewirke ich
- was schaffe ich
- wer bin ich



MACHT SICHTBAR, was in mir vorgeht

- mental – wie oder was denke ich
- emotional – wie oder was fühle ich
- körperlich – welche körperliche Haltung habe ich



EU KI KO WA – FOLDER ANFORDERN!