

K.I. - KörperIntelligenz - Erlebnisseminar (nach Karl Grunick):

Innere Haltung, Fokus und Präsenz

mit Karl-Heinz Köpf

am 08.-09.06.2024 in Eching am Ammersee

Seminarinhalte:

- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Selbstbestimmung vs. Fremdbestimmung
- Dich spüren und wohlfühlen unabhängig vom Außen
- Bewusstes Lenken deiner Aufmerksamkeit und Energie
- Entspannung und Selbstregulation
- Bei Dir ankommen und Deine Kraft, Leichtigkeit und Freude spüren
- Präsenz erleben: Anwesenheit im Körper und im Jetzt
- Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit

Bei den vermittelten Prinzipien handelt es sich um universelle Prinzipien, die in allen Bereichen des Lebens (Arbeit / Familie / Partnerschaft / Erziehung / Sport) wirken und Anwendung finden.

Mit Hilfe von Körper- und Wahrnehmungsübungen kannst du die Inhalte direkt erfahren und deren Wirksamkeit erleben.

In lockerer Atmosphäre hast du die Gelegenheit, mit deinen innewohnenden Fähigkeiten spielerisch zu experimentieren und mit ihnen vertraut zu werden.

Wenn du Lust hast... freue ich mich, dich auf dieser Entdeckungsreise zu begleiten.

Herzlichst Karl-Heinz

Termin

08.-09. Juni 2024
Samstag 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

Ausgleich

225 Euro

Seminarort

Ringstraße 22
82279 Eching am Ammersee

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Sitzkissen

Organisation und Anmeldung

Verena Erlbacher
Mobil: +43 (0) 676-3483315
(+49 (0) 157-58261021)
verena.erlbacher@gmx.at

Seminarleitung:

Karl-Heinz Köpf

Seminarleiter / Trainer
Heilpraktiker
Dipl. Wirtschaftsingenieur



Informationen zu weiteren
Seminaren und Angeboten unter:

www.karl-heinz-koepf.de