

# K.I. - KörperIntelligenz - Erlebniseminar (nach Karl Grunick):

## Innere Haltung, Fokus und Präsenz

mit Karl-Heinz Köpf

am 11.-12.05.2024 in Kleve

### 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

11.-12. Mai 2024  
Samstag 10:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr

### Ausgleich

225 Euro

### Seminarort

Wandelhaus  
Königsallee 171  
47533 Kleve

### Mitzubringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Sitzkissen

### Organisation und Anmeldung

Ina Leupertz  
Mobil: +49 (0) 151-64628282  
ina@leupertz-kleve.de

### Seminarleitung:

Karl-Heinz Köpf

Seminarleiter / Trainer  
Heilpraktiker  
Dipl. Wirtschaftsingenieur



Informationen zu weiteren  
Seminaren und Angeboten unter:

[www.karl-heinz-koepf.de](http://www.karl-heinz-koepf.de)