



Body & Spirit
**Ausbildung zum
Körperbewusstseinstrainer 2026
In 5 Modulen**
Geleitet von Sonja Böhm



Körperbewusstsein? Was ist das? Mach deinen Körper zu Deinem Freund!

Den Körper bewusst spüren, wahrnehmen wie sich dieses Gefühl oder jene Übung im Körper anfühlt. Klar wahrnehmen, was der Körper durch seine verschiedenen Empfindungen oder Symptome wirklich zum Ausdruck bringen will.

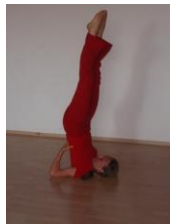
Die Ausbildung beinhaltet den Yoga- und Entspannungstrainer und den Trainer für kinesiologische Übungen.

Ziel der Ausbildung

ist es selbständig Yogakurse und auch Yoki-Kurse (Yoga und Kinesiologie für Kinder) und auch spezielle Kurse für Frauen und Schwangere anzubieten.

Modul 1: 28. und 29. März 2026

Einführung in das Thema Körperbewusstsein, Yoga, Kinesiologie, Entspannung, Kreistanz. Yoga: Anuloma-Serie zur Stärkung der Mitte.



Modul 2: 25. und 26. April 2026

Vertiefung der Themen,
Körperbewusstsein stärken,
Yoga: Übungsserie im Stehen,
stärkt die Standfestigkeit und die Erdung

Modul 3: 13. und 14. Juni 2026

Körperbewusstsein durch Atmung!
Pranayama, Atemübungen
Yoga: Hathenas zur Stärkung
und Erweiterung der Atmung



Modul 4: 26. und 27. Sept. 2026

Körperbewusstsein etwas natürliches in der Kindheit
Yoki – Yoga und Kinesiologie für Kinder,
Übungen die Spaß machen



Modul 5: 14. und 15. Nov. 2026

Körperbewusstsein und Frausein
Yoga: Hormonyoga und Yoga in der Schwangerschaft



Ort: Quelle zur Mitte, Bad Vöslau

Kosten:

Für die 5 Ausbildungswochenenden inkl. Skripten betragen € 1.200,-

Info und Anmeldung: Sonja Böhm: 0681/10641612, www.energosophie.at