



*Body & Spirit*  
**Ausbildung zum  
Körperbewusstseinstrainer 2025  
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.

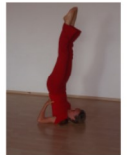
Die Ausbildung beinhaltet den Yoga- und Entspannungstrainer und den Trainer für kinesiologische Übungen.

**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: 18. und 19. Jänner 2025**

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



**Modul 2: 29. und 30. März 2025**

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

**Modul 3: 24. und 25. Mai 2025**

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



**Modul 4: 20. und 21. Sept. 2025**

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



**Modul 5: 15. und 16. Nov. 2025**

Körperbewusstsein und Frausein  
Yoga: Hormonyoga und Yoga in der Schwangerschaft



**Ort: Quelle zur Mitte**

**Kosten:**

**5 Ausbildungswochenenden inkl. Skripten € 1.200,-**

**Info und Anmeldung:** Sonja Böhm: 0681/10641612, [www.energosophie.at](http://www.energosophie.at)