

Eutonie 1 – Schnupperkurs (3-stündig)

K-Eu-1

Beschreibung

Eutonie ist eine westliche Körperwahrnehmungsmethode, die Spannungszustände regulieren, Stress entgegenwirken und ein achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers mit seinen Strukturen ermöglichen kann. Über die methodische Durchführung von Eutonie-Übungen sowohl in Ruhe als auch in achtsamer Bewegung können sich Verspannungen lösen und das persönliche Bewegungsverhalten verändern.

In diesem Schnupperseminar soll Ihnen ein praktischer Einblick in die Methode vermittelt werden. Sie lernen erste Übungen zu den eutonischen Prinzipien Berührung, Kontakt und Transport kennen. Dabei werden Übungen am Boden und im Sitzen erlernt.

Das Seminar ist geeignet für alle Menschen, die Eutonie kennen lernen wollen, Entspannung suchen und einen besseren Bezug zu ihrem Körper aufbauen wollen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch zum Unterlegen und ggf. eine Wolldecke und dicke Socken mit!

Plätze

16

Dauer

3 Stunden

Termine

Freitag, 23.11.12	15:00-18:00 h
Samstag, 26.01.13	10:00-13:00 h
Samstag, 27.04.13	10:00-13:00 h

Preis

Regulär	30,00 (20,00 ¹) €
Sofortzahler ²	25,00 (15,00 ¹) €

- 1 Ermäßigung für Schüler, Studierende, PH-Angehörige, Auszubildende, Erwerbslose, Rentner, Schwerbehinderte (mit Bescheinigung).
- 2 Sofortzahlerrabatt bei Zahlung bis 28 Tage vor Seminarbeginn (es gelten die AGB).

Inhalte

- Einführung in die Spannungsregulierung mit Eutonie
- Erste Übungen der Eutonie-Prinzipien Berührung, Kontakt und Transport
- Den Atem erfahren
- Lebendige Anatomie spüren

Anmerkungen

--