

Eutonie 4 – Entspannung – Körperbewusstsein und Haltung mit Eutonie

K-Eu-4

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. Dadurch kann sich die Atmung lösen und die Haltung verbessern.

In diesem Seminar soll Ihnen ein praktischer Einblick in die Methode vermittelt werden. Sie lernen den Bezug zwischen Körperbewusstsein, Entspannung, Atmung und Haltungsförderung kennen. Dabei werden Übungen am Boden, im Sitzen und im Stehen vermittelt, die auch zur Anwendung im Alltag dienen können. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, eine Auswahl an Übungen selbstinstruktiv durchzuführen. Die Übungen können gut in den Alltag übertragen werden und so in Stresssituationen helfen diese „wohl-gespannt“ zu bewältigen.

Das Seminar ist geeignet für alle Menschen, die bereits Erfahrung mit Eutonie haben, Entspannung suchen und einen besseren Bezug zu ihrem Körper aufbauen wollen und richtet sich daher an SportlerInnen, ErzieherInnen und PädagogInnen, gleichermaßen aber auch an interessierte Laien. Vorerfahrung mit Eutonie (oder Feldenkrais) ist in diesem Kurs von Vorteil.

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

Plätze	Dauer
12	2 Tage (15 UE)
Termin	
Samstag, 27.07.13	10:00-18:00 h
Sonntag, 28.07.13	10:00-16:00 h
Preis	
Regulär	140,00 (95,00) ¹ €
Sofortzahler ²	120,00 (85,00) 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 Eutonie
- Übungen zur Förderung der Achtsamkeit und des Körperbewusstseins
- Übungen zu den Eutonie-Prinzipen Berührung, Kontakt, Transport und Zeichnen
- Den Atem erfahren
- Möglichkeiten zur Implementierung in den Alltag
- Lebendige Anatomie spüren
- Effizientes Bewegen, Sitzen und Gehen

Anmerkungen

--