

Hvad er Eutoni?

Eutoni er en kropspædagogisk og -terapeutisk metode, der har til formål at harmonisere kroppens spændingsbalance - i hvile såvel som i aktivitet. Gennem bevidsthed og nærvær vækkes kroppens selvhelende evne, iboende ressourcer og dens samklang med sjæl og ånd.

Undervisningen foregår i liggende, siddende og stående stillinger, og den tilpasses deltagerne på holdet. Gennem et bevidst nærvær i kroppens forskellige vævslag og systemer stimuleres blodcirkulation, energiflow og åndedræt. Kroppens ufleksible, blokerede områder vækkes til live. De frigiver affaldsstoffer og kommer derved til at indgå i en ny udvidet kropsoplevelse. Gamle (u)vanemønstre viser tendens til at ændre sig naturligt og udramatisk. Energi, som tidligere var bundet i dystoni, frigives således til ny kreativitet og udfoldelse.

Du lærer at forvandle din egen smerte, at være den væsentligste aktør i din egen udviklingsproces.

Eutoniens ”levende væsen” følger dig i din hverdag, hvor du opdager, at du begynder at reagere på nye måder både fysisk og psykisk.

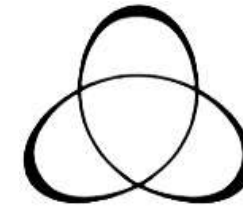
Den nye kropsbevidsthed og de værktøjer, du får med dig, kan hjælpe dig med at holde smerter og sygdomme på afstand.

Mange vil opleve forbedret søvnkvalitet og dermed øget regeneration.

Dette "meditative" udviklingsarbejde med bevidst nærvær i den fysiske krop er en vestlig vej til selverkendelse og påvirker mennesket i sin helhed – krop, sjæl og ånd.

Metoden er grundlagt af Gerda Alexander (se www.eutoni.dk)

EUTONI



Foråret 2018

Lis Køie Palsvig

Hanehovedvej 74, 3300 Frederiksværk
Bregnerødvej 19, 3460 Birkerød

mobil: 3070 9511
lpalsvig@mail.tele.dk
www.eutoni.dk

Holdundervisning og enetimer

Foråret 2018

Hanehovedvej 74, 3300 Frederiksværk

(100 m til togforbindelse)

Holdundervisningen her på stedet foregår i små workshops à 3 ½ time pr. gang ca. 1 gang om måneden. Det giver tid til fordybelse, til at komme omkring relevante emner, pause til selvstudium, vedligehold samt mulighed for opfølgning og videreudvikling.

Der undervises i tidsrummet **13-16,30**, og følgende datoer er foreløbigt reserveret:

Mandage 29. jan / 26. feb / 19. mar / 16. apr
14. maj / 4. juni

Onsdage 31. jan / 28. feb / 21. mar / 18. apr /
16. maj / 6. juni

Kursusgebyr pr. gang kr. 550 inkl. kaffe/te, frugt og sødt.

Det anbefales at indgå i et forløb for at kunne opleve proces og integrere eutoniens mange veje til harmonisering, indre styrke og genopretning af kroppens naturlige holdning og (smerte)frie bevægelsesudfoldelse.

Holdstørrelse: Max. 5 deltagere.

Enetimer: efter aftale. Kr. 550 pr. gang

Holdundervisning og enetimer

Foråret 2018

Bregnerødvej 19, 1. sal, 3460 Birkerød

(5 min. gang fra station)

Holdundervisning på torsdage 3 g om måneden à 1 1/4 t.
formiddagshold kl. **11.15 – 12.30** og
eftermiddagshold kl. **16.00 – 17.15** på følgende datoer:

Jan. 11. - 18. - 25.

Feb. 8. - 15. - 22.

Mar. 8. - 15. - 22.

Apr. 5. - 12. - 19.

Maj. 3. - 17. + 7. juni

Holdstørrelse: Max. 5 deltagere.

Kursusgebyr kr. 550 pr. md.

Enetimer i Birkerød efter aftale. Kr. 550 pr gang.

Påklædning: tøj, som giver bevægelsesfrihed, helst lange bukser. Medbring håndklæde og varme sokker.

Tilmelding og yderligere oplysninger:

mob. 3070 9511 eller **lpalsvig@mail.tele.dk**