

## Hvad er Eutoni?

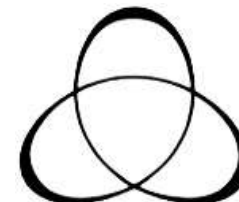
Eutoni er en kropspædagogisk og -terapeutisk metode, der har til formål at harmonisere kroppens spændingsbalance - i hvile såvel som i aktivitet. Gennem bevidsthed og nærvær vækkes kroppens selvhealende evne, iboende ressourcer og dens forbindelse med sjæl og ånd.

Undervisningen tilstræber at give indblik i eutonipædagogikkens spektrum af muligheder og tilpasses den enkelte deltager. Gennem bevidsthed og nærvær kommer vi i berøring med kroppens forskellige vævslag og systemer, hvorigennem blodcirkulation, energiflow og åndedræt påvirkes i gunstig retning. Kroppen får mulighed for at skille sig af med affaldsstoffer og gamle spændingsmønstre. Bunden energi frigives til kreativitet og ny 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 i en bedre balance 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 derigennem 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, sind og ånd.

# EUTONI



Foråret 2016

*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 2016

**Hanehovedvej 74, 3300 Frederiksværk**

(100 m til togforbindelse)

Her på stedet foregår holdundervisningen i små workshops à 3 3/4 time pr. gang ca. 1 gang om måneden. Det giver tid til fordybelse, til at komme omkring relevante emner, samt pause til selvstudium, vedligehold og mulighed for opfølgning og videreudvikling.

Der undervises i tidsrummet **13-16.45** (mulighed for justering), og følgende datoer er foreløbigt reserveret:

**Onsdage 20. april, 19. maj, 15. juni**

**Lørdage 2. april, 7. maj, 4. juni**

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

Det anbefales, uden at være en forpligtelse, at indgå i et forløb for at kunne integrere eutonien mange veje ind til harmonisering, styrkelse og genopretning af kroppens naturlige holdning og (smerte)frie bevægelsesudfoldelse.

**Holdstørrelse: Max. 5 deltagere.**

## Holdundervisning og enetimer

Foråret 2016

**Bregnerødvej 19, 1. sal, 3460 Birkerød**

**Hold:**

**Torsdag: kl. 11.15 – 12.30**

og

**Torsdag: kl. 16.00 – 17.15**

**Datoer:**

7. / 21. / 28. januar

4. / 11. / 18. februar

3. / 10. / 17. marts

7. / 14. / 21. april

12. / 19. / 26. maj

**Kursusgebyr kr. 550 pr. md.**

---

**Enetimer** både i Frederiksværk og Birkerød efter aftale.

**Kr. 550 pr. gang.**

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

**Tilmelding og yderligere oplysninger:**

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