

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 samklang med sjæl og ånd.

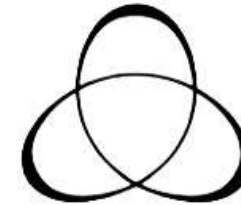
Undervisningen foregår i liggende, siddende og stående stillinger, og den tilpasses deltagerne på holdet. Det bevidste nærvær i kroppens forskellige vævslag og systemer stimulerer blodcirkulation, energiflow og åndedræt. Kroppens uflexible, blokerede områder vækkes til live. De frigiver affaldsstoffer 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. Eutonien "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/gerda-alexander/](http://www.eutoni.dk/gerda-alexander/)

E U T O N I



**Foråret 2018**

**Lis Køie Palsvig**

Hanehovedvej 74, Hanehoved, 3300 Frederiksværk  
Bregnerødvej 19, 3460 Birkerød

mobil: 3070 9511  
[lpalsvig@mail.tele.dk](mailto:lpalsvig@mail.tele.dk)  
[www.eutoni.dk](http://www.eutoni.dk)

## Holdundervisning og enetimer

Efteråret 2017

**Hanehovedvej 74, Hanehoved, 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 25. sept., 23. okt., 27. nov.**

**Onsdage 27. sept., 25. okt., 29. nov.**

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

Et forløb over mindst 3 gange anbefales for at kunne opleve proces og integrere eutonien 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

Efteråret 2017

**Bregnerødvej 19, 1. sal, 3460 Birkerød**  
(5 min. gang fra stationen)

**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

**Sept. 14. - 21. - 28.**

**Okt. 5. - 12. - 19.**

**Nov. 2. - 9. - 23.**

**Dec. 30/11 - 7. - 14.**

**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**