

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 og iboende ressourcer.

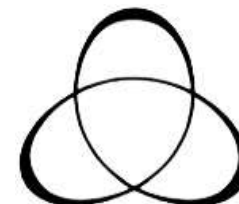
Undervisningen tilstræber at give indblik i eutonipædagogikkens spektrum af muligheder og tilpasses den enkelte deltager. Gennem bevidsthed og nærvær kommer vi i berøring med kroppens forskellige vævslag og systemer, hvorigennem blodcirkulation, energiflow og åndedræt påvirkes i gunstig retning. Kroppen 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. Etoniens "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.

Mere om Eutoni, se: www.eutoni.dk

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

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 og at komme omkring relevante emner, - pause til selvstudium og mulighed for opfølgning og videreudvikling måneden efter.

Der undervises i tidsrummet **13-16,45** (med mulighed for justering), og følgende datoer er foreløbigt reserveret:

Onsdage 17. febr., 16. marts., 20. april.

Lørdage 5. marts, 2. april, 30. april

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

Det anbefales at indgå i et forløb for at kunne integrere eutonien mange veje ind til harmonisering, styrkelse og genopretning af kroppens naturlige holdning og 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