

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 tilstræber at give indblik i eutonipædagogikkens spektrum af muligheder for at vække kroppens stivnede og blokerede områder og tilpasses den enkelte deltager. Gennem bevidsthed og nærvær kommer vi i berøring med forskellige vævslag og systemer, hvorigennem blodcirkulation, energiflow og åndedræt påvirkes i gunstig retning. Derved får kroppen mulighed for at skille sig af med affaldsstoffer og gamle vanemønstre. 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 på nye måder både fysisk og psykisk.

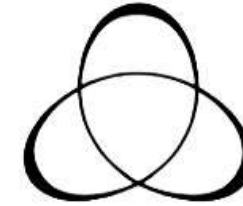
Den nye kropsbevidsthed og de værktøjer, du får med dig, kan hjælpe dig med at holde smerter og sygdomme på afstand.

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 hjemmeside)

# EUTONI



## Efteråret 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

Efteråret 2016

**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** ( mulighed for justering), og følgende datoer er foreløbigt reserveret:

**Mandage 26. sept., 10. okt., 7. nov.**

**Onsdage 5. okt., 9. nov., 7. dec.**

**Lørdage 1. okt., 19. nov., 3. dec.**

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

Det anbefales at indgå i et forløb over 3 gange 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

**Enetimer:** efter aftale. Kr. 550 pr. gang

## Holdundervisning og enetimer

Efteråret 2016

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

(5 min. gang fra station)

**Holdundervisning på torsdage** 3 gange om måneden à 1 l/4 t.

formiddag **kl. 11.15 – 12.30** og  
eftermiddag **kl. 16.00 – 17.15** på følgende datoer

**8. / 15. / 22. sept.**

**6. / 13. / 27. okt.**

**3. / 17. / 24. nov.**

**1. / 8. / 15. dec.**

**Holdstørrelse:** max. 4 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:  
mobil: **3070 9511** email: **lpalsvig@mail.tele.dk**