

## Hvad er Eutoni?

Eutoni er en kropspædagogisk og -terapeutisk metode, der har til formål at harmonisere kroppens spændingsbalance, – gennem bevidsthed og nærvær at vække kroppens selvhelende evne og iboende ressourcer.

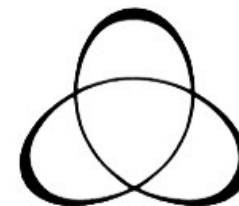
Undervisningen tilstræber at give indblik i eutonipædagogikkens spektrum af muligheder og tilpasses samtidig den enkelte deltagers udgangspunkt. Gennem nærvær og fokusering kommer vi i berøring med kroppens forskellige vævslag og systemer, hvorigennem blodcirkulation, energiflow og åndedræt påvirkes 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, som øger kroppens og sindets regeneration.

Dette meditative udviklingsarbejde med øget 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](http://www.eutoni.dk)

# EUTONI



Foråret 2014

*Lis Køie Palsvig*

Kildekrogen 1, 3310 Ølsted og  
Bregnerødvej 19, 3460 Birkerød

Tlf. : 4774 9511 - mobil: 3070 9511  
[lpalsvig@mail.tele.dk](mailto:lpalsvig@mail.tele.dk)  
[www.eutoni.dk](http://www.eutoni.dk)

## Holdundervisning og enetimer

Foråret 2014

### Kildekrogen 1, 3310 Ølsted

Den ugentlige undervisning er bortfaldet her på stedet, hvorimod der har vist sig en stor interesse for workshop-lignende undervisning à 3½ time pr. gang med mulighed for opfølgning og videreudvikling ca. 1 gang om måneden.

Der undervises i tidsrummet **13-16,30** (med mulighed for justering), og følgende datoer er foreløbigt reserveret:

**Mandage 13. jan., 24. feb., 24. marts.**

**Mandage 20. jan., 17. feb., 17. marts.**

**Lørdage 25. jan., 22. feb., 29. marts.**

**Kursusgebyr pr. gang kr. 600,-** incl. kaffe/te, frugt og sødt.

Det anbefales – uden at være bindende – at indgå i et forløb for at kunne integrere eutoniens mange veje ind til harmonisering, styrkelse og genopretning af kroppens naturlige balance.

**Holdstørrelse: Max. 5 deltagere.**

## Holdundervisning og enetimer

Foråret 2014

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

**Hold:**

**Torsdag: kl. 11.15 – 12.30**

og

**Torsdag: kl. 16.00 – 17.15**

**Datoer:**

9. / 16. / 30. januar

6. / 13. / 20. februar

6. / 13. / 27. marts

3. / 10. / 24. april

1. / 8. / 22. maj

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

---

**Enetimer** både i Ølsted og 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:**

tlf.: 4774 9511 / 3070 9511 eller [lpalsvig@mail.tele.dk](mailto:lpalsvig@mail.tele.dk)