

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 foregår i liggende, siddende og stående stillinger, og den tilpasses deltagerne på holdet. Det bevidste nærvær i kroppens forskellige vævslag og systemer stimulerer blodcirkulation og energiflow og normaliserer åndedrættet. Kroppens ufleksible, blokerede områder vækkes til live. De frigiver affaldsstoffer og kommer herefter til at indgå i en ny udvidet kropsoplevelse. Gamle (u)vanemønstre viser tendens til at ændre sig både på det fysiske og psykiske plan. Energi, som tidligere var bundet i de blokerede områder, frigives således til ny livsudfoldelse.

Du lærer at forvandle din egen smerte, at være den væsentligste aktør i din egen udviklingsproces.

Eutoniens "levende væsen" kan komme til at følge dig i din hverdag, hvor du opdager, at du begynder at reagere på nye måder både fysisk og psykisk.

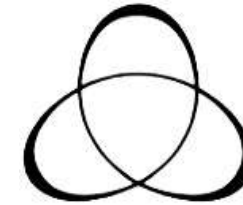
Den nye kropsbevidsthed og de værktøjer, du får med dig, kan hjælpe dig med at holde smerter og sygdomme på afstand.

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)

E U T O N I



Foråret 2019

Lis Køie Palsvig

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

mobil: 3070 9511
lpalsvig@mail.tele.dk
www.eutoni.dk

Holdundervisning og enetimer

Foråret 2019

Hanehovedvej 74, Hanehoved, 3300 Frederiksværk
(150 m fra stationen)

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 samt mulighed for opfølgning og videreudvikling.

Følgende datoer er reserveret:

Tirsdage: 19. feb., 26. mar., 30. apr. kl. 13-16,30

Kursusgebyr pr. gang kr. 600 inkl. kaffe/te, frugt og sødt.

Et forløb over mindst 3 gange anbefales for at kunne opleve en proces og integrere eutoniens mange veje til harmonisering, indre styrke og genopretning af kroppens naturlige holdning og (smerte)frie bevægelsesudfoldelse.

Holdstørrelse: Max. 5 deltagere.

Enetimer efter aftale. Kr. 600 pr. gang

Påklædning: blødt tøj, som giver bevægelsesfrihed, helst lange bukser. Medbring varme sokker og et håndklæde at lægge under hovedet.

Tilmelding og yderligere oplysninger:

mobil 30 70 95 11 eller lpalsvig@mail.tele.dk.

hjemmeside www.eutoni.dk

Holdundervisning og enetimer

Foråret 2019

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

Jan. 10., 24., 31.

Feb. 7., 21., 28.

Mar. 7., 21., 28.

Apr. 4., 11., 25.

Maj 2., 9., 23.

Holdstørrelse: Max. 5 deltagere.

Kursusgebyr kr. 600 pr. md.

Påklædning: se modstående side.

Enetimer i Birkerød efter aftale. Kr. 600 pr gang.

Kursus i Teosofisk forening i København

"Eutoni - Kroppens nærvær i nuet"

Dagens tema: " *Knogler og indre kraft*"

Lørdag 23. februar 2019 kl. 13-18

Yderligere oplysninger se www.teosofiskforening.dk