

## **Eutoni**

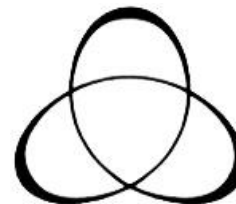
er en kropspædagogisk og -terapeutisk metode - grundlagt og udviklet af Gerda Alexander i København i perioden 1940-94. Det er en metode, som hviler i sig selv, men som aldrig bliver færdig med at videreudvikles, idet den vokser ud af naturens lovmæssigheder, som er uendelige og udfordrer kreativiteten.

Metoden er oplevelsesorienteret og bygger på opmærksomhed, nærvær og bevidsthed. Den formidles som undervisning i grupper eller som behandling i enetimer, hvor pædagogikken også er i højsædet. Den er brugbar til alle mennesker fra spæd til gammel, til syge såvel som til raske. Til fysisk og psykisk handicappede såvel som i kunstnerisk udfoldelse, sport og dans. Metoden har i sig en evne til levendegørelse af det i os, der er gået på "stand-by", krampagtige spændinger, opgivelse, arvæv efter operationer, knogleskader m.m.

Metodens virkning er afhængig af, at eleven samarbejder med de forslag, som læreren formidler. Dette samarbejde kræver blot nærvær og parathed til fordomsfrit at gå på opdagelse i sit eget indre og ydre univers. Fra lærerens side kræver det samtidig en indlevelse i, hvad netop dette menneske har brug for og er parat til at kapere. Intet kan forceres, "ting tager tid". Alle er forskellige, enhver er på sit sted i sin udvikling. Derfor vil den samme undervisning i en gruppe resultere i vidt forskellige oplevelser, som alle er lige sande. Du *skal ikke* opleve noget bestemt, men lade *din krop fortælle dig, hvad den oplever*.

Du lærer at forvandle din egen smerte, at være den væsentligste aktør i din egen udviklingsproces. Den nye kropsbevidsthed og de værktøjer, du får med dig, kan hjælpe dig med at holde smerter og sygdomme på afstand. Mange oplever forbedret søvnkvalitet og dermed øget regeneration. Eutonien "levende væsen" kan komme til at følge dig i din hverdag, hvor du opdager, at du begynder at reagere på nye måder både fysisk, følelsesmæssigt og mentalt. Måske opdager du også, at du får en lettere adgang til din sjælelige-åndelige side.

# E U T O N I



## **Efteråret 2019**

**Lis Palsvig**

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

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

**Holdundervisning og enetimer** - efteråret 2019  
**Hanehovedvej 74, Hanehoved, 3300 Frederiksværk**  
(150 m fra Hanehoved trinbræt).

**Holdundervisningen** her foregår i små workshops à 3 ½ time pr. gang ca. 1 gang om måneden. Det giver tid og ro til fordybelse, til at komme omkring relevante emner tilpasset den enkelte deltager. Det giver pause til selvstudium og integrering og endelig mulighed for at følge op og videreudvikle.

Følgende datoer er reserveret:

Onsdage den **9. okt., 13. nov.** samt **15. jan. 2020**

med mulighed for at oprette andre små hold.

Prisen er kr. 600 pr. gang inkl. pause-kaffe/te m.m.

Et forløb over mindst 3 gange anbefales for at kunne opleve en begyndende proces. På længere sigt vil der ske en integrering af eutonians mange veje til harmonisering, indre styrke og nærvær og genopretning af kroppens naturlige holdning og smertefrie bevægelsesudfoldelse.

Højst 5 deltagere på holdet.

Enetimer kan anbefales, hvis særlige problematikker gør det vanskeligt at arbejde på et hold. Ring for en aftale.

---

**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](mailto:lpalsvig@mail.tele.dk).

Se mere om Eutoni på [www.eutoni.dk](http://www.eutoni.dk)

**Holdundervisning og enetimer** - efteråret 2019  
**Bregnerødvej 19, 1. sal, 3460 Birkerød**  
(5 min. gang fra stationen)

**Holdundervisning på torsdage** 3 gange om måneden à 1 1/4 t.  
formiddagshold **kl. 11.15 – 12.30** og  
eftermiddagshold **kl. 16.00 – 17.15**

på følgende datoer **sept. 5. 12. 19.**  
**okt. 3. 10. 24.**  
**nov. 7. 14. 21**  
**dec. 28/11 5. 12.**

Højst 5 deltagere pr. hold.

Prisen er kr. 600 pr. md. og betales første gang i måneden  
Enetimer i Birkerød efter aftale. Kr. 600 pr gang.

---

### **Kursus i Teosofisk forening på Frederiksberg** **"Eutoni - Når ånd og stof mødes"**

Lørdag d. 21. september 2019 - kl. 13-18

Dagens tema: **"Bevidstgørelse af hud og æterlegeme og betydningen heraf"** (at opleve den strålingszone, der er tættest ved kroppen, grundlaget for vores kontakt til os selv og omverdenen).

Se mere herom på [www.teosofiskforening.dk](http://www.teosofiskforening.dk)

---

**Lis Palsvig** er uddannet eutonipædagog Gerda Alexander 1963.

Har mange års pædagogisk og terapeutisk samarbejds erfaring fra behandlingsinstitutioner for adfærdsvanskelige børn og unge.

Medunderviser på Socialpædagogiske seminarier, Skuespillerskoler i Århus og København. Musikonservatoriet i København..

Uddannelsesforløb i Eutoni-formidling for behandlere i den sociale sektor som supplement i behandlingsarbejdet med familier i krise.

Censor og senere uddannelseslærer ved Gerda Alexander Skolen i København..

Gæstelærer ved Eutoni-uddannelser i Tyskland, Argentina og Brasilien.

Gennem alle årene privat praksis og mange weekendkurser.