

# NÅR KROP OG ÅND MØDES

Eutoni-kursus ved Lis Palsvig

- at blive herre i sit eget "hus"



Dette er et tilbud om at deltage i et weekend-kursus i Eutoni, hvor vi får lidt mere tid til fordybelse, til forståelse og til integrering af det, som vil folde sig ud for os, samt redskaber at bygge videre på.

Det er min erfaring, at rigtig mange mennesker har problemer med hofter, knæled, lænd, skuldre og/eller nakke, områder som vi vil komme til at beskæftige os med på dette kursus. Hvad problemerne dækker over ligger i det ubevidste, men konkret viser de sig rundt omkring i kroppen som fastlåsnings, smerter, som "døde øer" uden cirkulation og energiflow. De spærrer simpelthen for, at alle kroppens celler kan stå i forbindelse med hinanden, at alle kroppens systemer kan fungere optimalt og i harmonisk samspil. Det betyder samtidigt, at vi kun mærker kroppen, når den gør ondt.

Kunne du tænke dig at mærke kroppen som ét stort velvære?

Kunne du tænke dig at lære at bruge de redskaber, der er en vej til frihed og lethed krop og sind?

Redskaberne er både *konkrete*: gulv, tæpper, bolde, kastanier etc., som hjælper os med at mærke os selv bedre.

og *abstrakte*: din egen opmærksomhed, dit nærvær, din bevidsthed, som på et tidspunkt vil give dig oplevelsen af, at du ikke **er** din krop, men at du er **i** din krop.

At dit indre nærvær, følelsen af, at Jeg-Er-tilstede i min krop, er det allervæsentligste, og det som kan regulere al ubalance.

Men denne følelse kommer først, når vi har gjort vores spændende arbejde med at udforske og opdage, at opleve og erkende hindringerne på vejen; smerterne, fastlåsningsne, de "døde øer". Alt sammen inden for tryghedens rammer, i egen private sfære, i det tempo hver især føler sig tilpas i. Intet kan eller skal forceres i arbejdet med at blive herre i eget hus.

Når vi har givet accept til og givet slip på det, vi nu kan se som "gamle, ofte udslidte vaner", så kan vi rejse os med en ny fornemmelse i kroppen, med mere plads til at være "den-Jeg-Er" indeni. Vi har nu overgivet os til og åbnet os for nyt rum med plads til liv, bevægelighed og ny udfoldelse.



**Underviser Lis Palsvig** er eutonipædagog fra Gerda Alexander Skolen i København. Har i mange år været medbehandler af adfærdsvanskelige børn og unge på behandlingshjem under børneforsorgen. Har undervist unge under uddannelse på socialpædagogiske seminarier, på skuespillerskoler i Århus og København og på musikkonservatoriet. Har givet efteruddannelse til behandlere af familier i krise. Har været censor og senere uddannelseslærer ved G.A.Skolen, og været gæstelærer ved eutoni-uddannelser i Argentina, Brasilien og Tyskland. Har sideløbende gennem alle år haft privat praksis med hold og enetimer. Siden 1986 er Martinus' og Alice Bailey's tanker blevet en del af hende gennem Asger Lorenzens undervisning på Den Gyldne Cirkel, hvor hun også gennem årene har undervist deltagerne i at medinddrage kroppen i deres åndelige udvikling.

---

### **Praktiske oplysninger:**

Kurset finder sted i den store, smukke sal på Birkemosegård, hvor der er god plads til afstand imellem deltagerne. Maximum 12 deltagere.

Fredag 21/8 kl 15-18, lørdag 22/8 kl. 10-18, søndag 23/8 kl. 9,30-11,30

Der vil være 2 timers frokostpause til hvile og frisk luft plus andre små pauser efter behov.

**Deltagerhonorar:** kr. 1400,- som betales på konto nr. 4356 – 0002509113

Medbring mad til morgen og frokost, køleskabe forefindes. Aftensmad kan bestilles i Frederiksværk eller på Café Torup, eller evt. medbringes.

**Tilmelding og betaling** af kurset til Lis: senest d.14.8.20

Mail: [lpalsvig@mail.tele.dk](mailto:lpalsvig@mail.tele.dk)

Telefon: 30 70 95 11

**Sted:** Den Gyldne Cirkel, Sonnerupvej 25, 3300 Frederiksværk

**Booking af værelse** bestilles her: [info@dengyldnecirkel.dk](mailto:info@dengyldnecirkel.dk)

tlf. 47 77 24 24

### **Priser for overnatning:**

Eneværelse 300,- pr. nat

Dobbelt værelse 250,- pr. person

Delt værelse 170,- pr. person

*Birkemosegård ligger i de skønneste naturomgivelser – med skov, søer og enge som omkranser centeret. Der er mulighed for stille væren i pauserne og efter kurset. Du kan sidde i meditationshaven og nyde blomsterne i stilhed – lytte til det rislende springvand ved havedammen – eller gå en tur i de smukke omgivelser.*

