

Eutoni

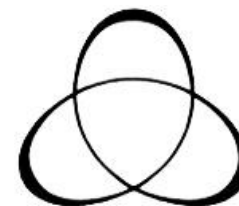
er en kropspædagogisk og -terapeutisk metode - grundlagt og udviklet af Gerda Alexander i København i perioden 1940-94. Det er en metode, som hviler i sig selv, men som aldrig bliver færdig med at videreudvikles, idet den vokser ud af naturens lovmæssigheder, som er uendelige og udfordrer kreativiteten.

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.

EUTONI



Efteråret 2020

Lis Palsvig

Hanehovedvej 74, Hanehoved, 3300 Frederiksværk

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

Holdundervisning og enetimer - efteråret 2020
Hanehovedvej 74, Hanehoved, 3300 Frederiksværk
(150 m fra Hanehoved trinbræt).

Workshops à 3 ½ time pr. gang ca. 1 gang om måneden. Denne form giver tid og ro til fordybelse, pause til integrering og selvstudium og mulighed for at følge op og videreudvikle.

Onsdage 23. sept., 21. okt., 25. nov. - Kl. 13-16.30
Plads til 4 deltagere.
Prisen er kr. 600 pr. gang, inkl. 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 eutonens mange veje til harmonisering, indre styrke og nærvær og genopretning af kroppens naturlige holdning og smertefrie bevægelsesudfoldelse.

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

Medbring til timerne:
et håndklæde at lægge under hovedet, bevægelsesfri påklædning og varme sokker.

Tilmelding og yderligere oplysninger:
lpalsvig@mail.tele.dk eller mobil 30 70 95 11.
Se mere om Eutoni på www.eutoni.dk

Holdundervisning og enetimer - efteråret 2020
Bregnerødvej 19, 1. sal, 3460 Birkerød
(5 min. gang fra stationen)

Torsdage: 3 gange om måneden à fem kvarter pr. gang
formiddagshold kl. 11.15 – 12.30 og
eftermiddagshold kl. 16.00 – 17.15

på følgende datoer

sept.	10.	17.	24.
okt.	1.	8.	22.
nov.	5.	12.	19.
dec.	25/11	3.	10.

Plads til 4 deltagere pr. hold.
Prisen er kr. 600 pr. md. og betales første gang i måneden

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

Kurser i Teosofisk forening på Frederiksberg
Eutoniworkshop - Mødet mellem krop og ånd
Lørdage den 29. august og den 31. oktober 2020
Dagens tema: "**Knoglebevidsthed og åndedræt**".
Se mere herom på www.teosofiskforening.dk

Lis Palsvig er uddannet eutonipædagog Gerda Alexander 1963.
Har mange års pædagogisk og terapeutisk samarbejdserfaring fra behandlingsinstitutioner for adfærdsvanskelige børn og unge.
Medunderviser på Socialpædagogiske seminarier, Skuespillerskoler i Århus og København, Musikkonservatoriet i København.
Uddannelsesforløb i Eutoni-formidling for behandlere i den sociale sektor som supplement i deres behandlingsarbejde med familier i krise.
Sensor 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.