

Eutoni
kunsten at **være** i balance
vinter/forår 2021

Holdundervisning 4 gange, tirsdage fra 10.45-12.15

Undervisningsdatoer bliver: 26. januar, 9. februar, 2. og 16. marts

Pris for hele forløbet 800kr. Kan betales per gang, 200 kr. Studerende 600kr.

Sted: SALIG ,Yogastudie, Masnedøgade 20, 2.sal, 2100 København Ø

Eutoni er en stille meditativ metode, hvor du får tid og ro til at få kontakt med dig selv og dine bevæge- og spændingsmønstre. Din kontakt til omgivelserne vil blive konkret skærpet gennem bevidstgørelsen af berørings- og ledsansen, f.eks. ved anvendelse af forskellige redskaber som bolde, bambuspinde og kastanjer. At være til stede og nærværende i det vi gør, er en målsætning i Eutoni, samtidig med at kroppens tonus reguleres. Vi lægger også fokus på holdning, hvilestillinger og hverdagsbevægelser i løbet af undervisningen. Da vi arbejder i en lille gruppe er der mulighed for at tage hensyn til deltagernes behov.

Til undervisningen anbefales at medbringe varme sokker og løstsiddende , lunt tøj. På grund af Corona restriktioner skal der medbringes egen tæppe og pude, yogamåtte (eller andet liggeunderlag). Yogamåtte kan dog også lejes til 25 kr. I kan få opbevaret tæppe mm. i pose på SALIG, hvis i ønsker det. Der vil være mulighed for at drikke en kop te i pausen eller bagefter.

Kom i god tid. Vi har salen fra 10.30 .

Henvendelse og yderligere oplysninger:

Eva Gisel Frydensberg

Polarvej 12, 2900 Hellerup tlf. 24 65 14 03, email: eva@gisel.dk

Læs mere om eutoni på www.eutoni.dk

På grund af udbredte Corona restriktioner vil der være en vis risiko at kurset skal aflyses. Jeg regner med at vi fra den 15.januar kan se, om vi kan gennemføre det planlagte.