Eutonie Gerda Alexander

Ist ein Übungsweg körperlicher Selbsterfahrung, den Gerda Alexander (1908 – 1994 Wuppertal) seit den dreißiger Jahren in Kopenhagen entwickelt und gelehrt hat. Das Wort Eutonie kommt aus dem Griechischen.: Eu = gut/ angemessen, Tonus = Spannung. Die Eutonie fördert das ganzheitliche Wohlbefinden, indem es für einen guten Spannungsausgleich sorgt. Eutonie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Kursleiterin Martina Kreß lebt in Bremen. Sie ist eine erfahrene Eutonie-Pädagogin und seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig (www.eutonie-kress.de). Seit 2018 übernahm sie erst einen, seit 2022 beide Kurse von Anne Callsen, die die Eutonie vor mehr als 20 Jahren erfolgreich an der Akademie am Meer eingeführt hat.

Martina Kreß
Pädagogin und Therapeutin
für Eutonie Gerda Alexander

Lukas Fendel
Akademieleiter

Eutonisches Üben

Gerda Alexander entwickelte Übungsweisen (im Liegen, Sitzen o. Stehen), die immer neu kombiniert und spielerisch variiert werden können. Dabei werden verschiedene Aspekte unserer Wahrnehmungsfähigkeiten fokussiert.

Sie wirken beruhigend oder anregend, sie fördern die Sensibilität und unterstützen die Funktion. Die Übungen sind nicht nur für den Unterricht geeignet, sondern lassen sich jederzeit und überall im Alltag umsetzen.

Durch bewusstes Hinspüren – auch mit Hilfe von Material (z.B. Kirschkernkissen und Bälle) – wird die Sensibilität von der Haut bis zu den Knochen entwickelt, verfeinert und vertieft. Dabei achtet jeder auf sich selbst, man wird nicht korrigiert oder bewertet. Der einzige, der sein Befinden bewertet, ist der Übende selbst.

Die Eutonie-Pädagogin ist dabei eine Art Reiseleiterin. Sie führt die Teilnehmenden auf vielen Wegen durch ihren Körper. Auf dieser Reise stellt sie viele Fragen, um die Aufmerksamkeit der Übenden zu lenken. Jede/r nimmt sich selbst wahr und beantwortet die Fragen still für sich.

Alle Übungsweisen dienen dazu, Tonusfixierungen zu lösen, Spannungen auszugleichen, vegetative Funktionen (Atmung, Blut- und Lymphkreislauf, Stoffwechsel) zu harmonisieren und die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Die Entwicklung des eigenen Körperbewusstseins fördert die innere Klarheit und führt zu einem besseren Umgang mit sich selbst.

Eutonie eignet sich

- für Menschen jeden Alters, sie erfordert keine besonderen Voraussetzungen
- zur Vorbeugung und Linderung bei Verspannungen, Rücken- und Schulterschmerzen, Migräne, Zähneknirschen u.a.
- bei Einschränkungen des Bewegungsapparates und bei rheumatischen Beschwerden
- bei vegetativen und psychosomatischen Beeinträchtigungen, Unruhe, Angst und Schlaflosigkeit
- für alle, die etwas Gutes für sich tun wollen und in der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen möchten.

Programm

Termine	**08 – 12. Mai 2023**	**11. – 15. September 2023**
Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude:	Montag bis 15:00 Uhr	Montag bis 15:00 Uhr
Erste Eutonie-Stunde:	16:30 Uhr	16:30 Uhr
Eutonie Zeiten:	10:00 – 11:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr Freier Nachmittag: Mittwoch	10:00 – 11:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr 19:30 – 20:30 Uhr Freier Nachmittag: Mittwoch
Abreise:	Freitag nach dem Mittagessen	Freitag nach dem Mittagessen

Bitte warme, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.