

Eutonie-Grundlagenkurs: Systematische Einführung in die Eutonie Gerda Alexander

Lernen Sie durch Körper-Erfahrung

Der Eutonie-Grundlagenkurs besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Wochenenden. Durch erfahrungsorientiertes Lernen bekommen Sie die Grundlagen der Eutonie Gerda Alexander vermittelt. Sie lernen die Eutonie-Prinzipien kennen und selbstständig anwenden. Die eigene Körpererfahrung steht im Vordergrund. Sie beobachten die Wirkung der verschiedenen Übungsweisen bei sich und anderen. Im Austausch in der Gruppe reflektieren Sie das Erfahrene. Theoretische Einheiten helfen, die Erfahrung mit Wissen zu verknüpfen.

Erweitern Sie Ihre Kompetenz

Die somatopsychische Methode Eutonie Gerda Alexander ergänzt und erweitert mit ihrem praxisorientierten Ansatz Ihre beruflichen Fähigkeiten im sozialen, therapeutischen und künstlerischen Bereich. Eutonie unterstützt Sie bei der Selbst-Sorge und beugt so stressbedingten Erkrankungen vor. Sie hilft Ihnen, sich immer wieder neu auf unterschiedliche Menschen und Situationen einzustellen, ohne sich dabei zu verlieren.

Sind Sie an Eutonie-Ausbildung / berufliche Weiterbildung interessiert?

Diese Wochenenden sind auch für alle eine gute Basis, die sich für die Ausbildung zur Eutoniepädagogin / Eutoniepädagogen interessieren. Die Wochenenden sind mit der jeweils angegebenen Punktzahl im Wahlpflichtbereich anrechenbar. Insgesamt sind das für alle fünf Wochenenden 65 Punkte.

Kontakt, weitere Informationen und Anmeldung über

www.eutonie-akademie.de/aus-und-weiterbildung/weiterbildung/

WE 1: 10. – 12. Februar 2023

*Von der Berührung zum Kontakt – Vom Innenraum zum Außenraum:
Einführung in die Grundprinzipien der Eutonie*

WE 2: 10. – 12. März 2023

*Ökonomische (kraftsparende) Bewegung: das Spiel mit Widerstand,
Durchlässigkeit und Schwerkraft*

WE 3: 01. – 03. September 2023

*Sich orientieren und ausrichten: Bewegung im Kontakt zu den
Körperstrukturen, Raum und Mitwelt*

WE 4: 22. – 24. September 2023

*An und mit Grenzen arbeiten - Das eigene Maß finden: Einführung in die
Eutonie-Kontrollpositionen*

WE 5: 20. – 21. Oktober 2023

*Wege zur Wohlspannung: Tonusadaption, Spannungsregulierung,
Umgang mit Schmerz*

Es ist sinnvoll, die Wochenenden gemeinsam zu buchen, um eine systematische Einführung zu erhalten. Die Wochenenden sind aber auch einzeln buchbar und offen für Interessierte mit Eutonie Vorerfahrung.

Ort: Bremen, Am Schwarzen Meer 129 (Studio Vierteltöne)

Zeiten: Fr. 17:00 Uhr – So. 13:30 Uhr, 15 Ustd = 15 Punkte.

Leitung: Martina Kreß und Renate Riese

Kosten: je Wochenende 210,- €.

Eutonie Gerda Alexander

Eutonie ist eine Form der Körperpädagogik und -therapie. Sie wurde in den 30er Jahren von Gerda Alexander in Kopenhagen entwickelt und gelehrt.

Eutonie schult die Wahrnehmung und lenkt das Bewusstsein auf die Realität des Augenblicks, das JETZT. Die Methode kennt keine festgelegten Lektionen. Die Anleitung entwickelt sich aus dem Kontakt mit den Übenden. Sie werden verbal angeleitet, ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten und dem eigenen Rhythmus zu folgen.

„Aufmerksam auf sich selbst werden.

Lernen, die Realität des eigenen Seins

im Kontakt mit anderen zu erfahren.

Lernen, kein Schema zu haben...“ Gerda Alexander

Eutonie ist im westlichen Kulturraum entstanden und weltanschaulich neutral. Sie fördert Eigenständigkeit und Eigenverantwortung.

Eutonie-Akademie Bremen

mit unseren Weiterbildungsangeboten und einer Ausbildung für ‚Eutonie Gerda Alexander‘ bieten wir eine freiberufliche Perspektive oder Zusatzqualifikation, die Sie in jedem therapeutischen oder pädagogischen Beruf zum Nutzen Ihrer Klient*innen oder Kursteilnehmer*innen anwenden können. Unsere Ausbildung ist vom Deutschen Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V. anerkannt.

Kontakt:

Eutonie-Akademie Bremen

Martina Kreß und Renate Riese GbR

An Smidts Park 41

28719 Bremen

Telefon: 0421 326217 und 0177 5400963

E-Mail: kontakt@eutonie-akademie.de



EUTONIE-AKADEMIE BREMEN

Aus- und Weiterbildung

www.eutonie-bremen.de

Eutonie-Grundlagenkurs:

Systematische Einführung in die Eutonie Gerda Alexander

Qualifizierte Weiterbildung für Menschen in

- psychosozialen und seelsorglichen
- körpertherapeutischen
- pflegerischen
- und künstlerischen Arbeitsfeldern

www.eutonie-akademie.de