



Bild Beratungsstelle Darmstadt

Eutonie – den eigenen Rhythmus finden

Tagesveranstaltung

19. Oktober 2019, 10-14 Uhr

Beratungsstelle Darmstadt

Organisation:

MS Beratungsstelle Darmstadt

Tel.: 06151 – 62 703 - 80

E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Haben Sie Interesse neue ‚Saiten‘ in Ihrem Körper zum Klingen zu bringen?

Dann sind Sie eingeladen, Eutonie kennenzulernen. Eutonie ist eine bewegungspädagogische Methode, die von Gerda Alexander (1908-1994) entwickelt wurde. Die Eutonie benötigt keine spezielle Umgebung oder besonders viel Zeit. Die Übungen werden im Liegen, Sitzen oder Stehen mit Hilfe verschiedener Materialien (Kastanien, Bambus, Eutonieh Holz, Filzbällen etc.) ausgeführt und richten sich nach den individuellen Möglichkeiten. Sie schulen die eigene Körperwahrnehmung, die Konzentration und das Gedächtnis. Wertfrei erleben Sie den achtsamen Umgang mit sich selbst. Vernachlässigte Körperregionen bekommen wieder Raum und Zuwendung. Alte Bewegungsmuster können aufgehoben werden, um nachhaltig Verspannungen und Blockierungen zu lösen. Sie erleben mit der Eutonie eine stärkende Hilfe für Ihren Alltag und eine zunehmende Wachsamkeit für Ihre eigenen Bedürfnisse.

„Eutonie will nicht zudecken, sondern entdecken, sie will uns nicht helfen, besser zu funktionieren, sondern mehr wir selbst zu werden.“ (Gerda Alexander)

Teilnehmerbetrag Mitglieder 10,-€ / Nichtmitglieder 20,-€

Anmeldungen richten Sie bitte an: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Bitte hier abtrennen

Anmeldung zur TV „**Eutonie**“ bitte bis **spätestens 19.09.2019**

Kennziffer: 853 D 12

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Haus-Nr., PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

Ich bin DMSG-Mitglied: Ja Nein
Ich bin Rollstuhlfahrer/in: Ja Nein
Ich benötige einen Fahrdienst