



*Seminar:
"Wohlspannung"*

EUTONIE

SEMINAR in der ERLÖSERKIRCHE

Schröderstr. 5, Berlin-Mitte

am 15. August 16-18 Uhr

Durch die Schulung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung lernen wir, uns in eine der Situation angemessene Spannung zu bringen, körperlich und psychisch.

Leitung: Tanja Vorsteher (zertifizierte Eutonieleiterin)

www.aufladepause.de



RÄUME
FÜR CHRISTLICHE
SPIRITUALITÄT



In diesem Seminar lernen wir Grundübungen der Eutonie kennen (nach Gerda Alexander und in ihrer Weiterentwicklung von Gerda Maschwitz). Diese Übungen dienen dazu, Spannungen auszugleichen, in die physiologische Aufrichtung zu kommen und die Beweglichkeit zu entfalten. Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus dem griechischen eu (= gut, wohl, angemessen) und tonos (= Spannung, Stimmung).

Durch die Schulung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung lernen wir, uns in eine der Situation angemessene Spannung zu bringen, körperlich und psychisch.

Die Grundübungen der Eutonie werden im Liegen geübt, weil der Boden die beste Widerstandsfläche für den Spannungsausgleich bietet.

Wer mag, kann im Anschluss noch zu einem gemeinsamen Abendessen-Snack zusammen bleiben.

Ab dem 19.8. gibt es 5x mittwochs von 18:30-19:30 Uhr die Möglichkeit über Zoom zur Weiterführung und Vertiefung.

Anmeldung bitte an: tanja.vorsteher@emk.de

Mitzubringen: eine Matte bzw. Decke, dicke Socken, ein kleines Handtuch, Jacke oder Pulli

Kosten: frei, um eine Spende wird gebeten

Der Eingang befindet sich im Hinterhof. Falls die Tür vorne nicht offen ist, bitte bei „Gemeindesaal“ klingeln.

Konto: Evangelisch-methodistische Kirche in Norddeutschland
DE70 3506 0190 1011 1670 00
Bank für Kirche und Diakonie