



-aufgerichtet, gelassen, beweglich, zentriert, gestärkt-
Wohlspannung durch achtsame Körperarbeit

Am 1. Dienstag im Monat (von 18:30 -20:00 Uhr) laden wir Menschen, die daran interessiert sind, sich bewusster und ganzheitlicher wahrzunehmen, ein gutes Gefühl für Spannung und Spannungsausgleich zu bekommen und mehr Präsenz zu entwickeln dazu ein, die faszinierende Methode der Eutonie (nach Gerda Alexander) kennen zu lernen.

Was ist Eutonie? Eutonie kann mit «guter Tonus» oder Wohlspannung übersetzt werden und ist eine sanfte, leicht erlernbare Methode, die eine ökonomisch-gelenkschonende Bewegung ermöglicht. Durch angeleitete Übungen, die zunächst vor allem im Liegen ausgeführt werden, wird die eigene Körperwahrnehmung verfeinert und das Bewusstsein für die eigene körperliche und psychische Spannung verbessert.

Wie wirkt Eutonie? Durch das bewusste Erspüren von Körpergrenzen im Kontakt mit dem Boden und mit Materialien, das Erkunden von Gewebe- und Knochenstrukturen in Ruhe und Bewegung und das neugierige Entdecken von Bewegungsspielräumen entsteht ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper. Die sanften, einfachen Übungen wirken spannungsausgleichend auf den Organismus und fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Wer kann mitmachen? Alle, die ihre körperlichen und psychischen «Stärken stärken» und für die Anforderungen und Herausforderungen des Alltags eine der Situation angemessene Spannung entwickeln möchten. Eutonie wirkt regulierend und präventiv und unterstützt bei körperlichen Beeinträchtigungen des Muskel- und Bewegungsapparats, sowie bei funktionellen Störungen der Organe die Regeneration. Auf die Psyche wirkt Eutonie ausgleichend und kann ein Weg sein, Stress zu begegnen. Für das Erlernen der Eutonie sind keine Vorkenntnisse nötig. Du solltest aber körperlich imstande sein, 2x 20-30 min auf dem Boden liegend zu üben.

Was ist mitzubringen? Eine eigene Yoga- oder Gymnastikmatte (schmal) oder eine dickere grosse Wolldecke als Unterlage, ein kleines Handtuch und Stoppersocken. Die Kleidung sollte locker sein, um ein freies Üben zu ermöglichen. Eine zusätzliche Jacke oder ein Pulli sind besonders in der kühleren Jahreszeit zu empfehlen. In unseren Räumlichkeiten besteht die Möglichkeit, sich umzukleiden.

In der *Pause* teilen wir kleine Snacks, die wir mitgebracht haben. Tee und Wasser stehen bereit.

Anmeldung: Bis zum Samstag vor dem Termin an: tanja.vorsteher@emk.de

Kosten: Wir bitten um eine Spende als Beitrag zur Kostendeckung.

Leitung: Tanja Vorsteher, Pastorin, Diplom-Eutonie-Pädagogin (Gerda Alexander)

Gerne kannst Du auch an unseren *Online-Terminen* (siehe Termine) teilnehmen.

Weitere Informationen: www.eutonie.de