

Eutonie-Wochenkurs

Prävention mit Eutonie

Ab 5. Februar 2019

Dienstagvormittags von 9:30 bis 11 Uhr

Der Umgang mit Schmerz von Fuß bis Kopf

Wie kann die Eutonie bei chronischen
Schmerzen eine Unterstützung sein?

Die Eutonie bietet Übungen an, die die Wahrnehmung von den Füßen bis zum Kopf erhöht und eine Tonisierung der Bein-, Rücken-, Schulter- und Kopfspannung herbeiführt. Sanfte kleine Bewegungen verbessern die Durchblutung der Muskulatur und regen unseren Stoffwechsel an.

Die dadurch entstandene Elastizität des Gewebes bietet uns einen bekömmlicheren Umgang mit unseren Schmerzsymptomen.

Ein Übungsblatt für zu Hause ermöglicht Ihnen die angebotenen Übungen zu vertiefen.



Termine

Dienstagvormittag

5. Februar / 12. Februar / 19. Februar /
26. Februar / 12. März / 19. März / 26. März
und 2. April 2019

An Fastnachtsdienstag ist kein Unterricht

Zeit

9:30 bis 11:00 Uhr

Kosten

Kursgebühr: 64 EUR / 8 Vormittage

Mitzubringen

Warme bequeme Hosenkleidung, Wollsocken, eine Decke und ein kleines Kissen. Eventuell ein Getränk für den Durst.

Matten sind vorhanden.



Tonusregulierung Brustkorb/Rippenbögen

Dozentin



Birgit Léona Krengel
1965 in Darmstadt geboren
verheiratet, 1 Sohn

- Eutonietherapeutin BFP®
- Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder (zertifiziert durch den Berufsverband Entspannungspädagogen BVEP)
- Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement IHK
- Lehrerin für Tanz und Körperarbeit

www.eutonie-darmstadt.de

Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun, sich selbst wieder näherkommen, Vertrauen zu sich aufbauen und offen für neue Wege sein? Dann laden wir Sie herzlich ein, Eutonie bei uns kennen zu lernen.

Birgit Léona Krengel, Kursleiterin
Brigitte Ganz, Bildungsbeauftragte St.Michael

Anmeldebedingungen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder Fax oder telefonisch beim Veranstalter an.

Anmeldeschluss

Anmeldeschluss für das Kursangebot ist, wenn nicht anders angegeben, eine Woche vor Beginn eines Kurses.

Bestätigung

Die Bestätigung erfolgt schriftlich oder telefonisch. Bitte überweisen Sie erst dann den Teilnahmebeitrag.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Stornierung

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Absagen nur schriftlich und vor Beginn der Veranstaltung anerkennen können. Die nachfolgenden Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln: Bis 8 Wochen vor Beginn verrechnen wir keine Stornogebühr. Ab der 8. Woche vor Beginn verrechnen wir 50 % des Teilnahmebetrages, ab dem 8. Tag vor Tagungsbeginn 100%. Die Gebühr entfällt dann, wenn Sie uns einen geeigneten Ersatzteilnehmer nennen oder wir Ihren Platz weitergeben können.

Veranstalter:

Kath. Pfarrgemeinde St. Michael,
Erwachsenenbildung

Anmeldungen und Kontakt:

Brigitte Ganz, Bildungsbeauftragte,
Tel. 06071 35324

Bankverbindung:

IBAN: DE67 5056 1315 0907 4004 11
BIC: GENODE510BH
VVB Maingau

Veranstaltungsort:

Pfarrzentrum St. Michael Münster,
Frankfurter Straße 31
64839 Münster



Eutonie-Kurs Umgang mit Schmerz von Fuß bis Kopf



Ab 5. Februar 2019
8 Dienstagvormittage
von 9:30 bis 11:00 Uhr
im
Pfarrzentrum St. Michael
Frankfurter Straße 31 in Münster

