



„Eutonie entwickelt unseren persönlichen Entwicklungsweg, eingebettet in der sozialen Gemeinschaft und nicht auf Kosten der Gemeinschaft.“ G.A.

Die Praxis ist ruhig und wunderschön inmitten des Jugendstil Weltkulturerbes an der Mathildenhöhe gelegen. Mit ausreichend Parkplätzen, einer Terrasse, einem Bewegungsraum und Küche bietet sie uns Raum für ein intensives und schöpferisches Arbeiten. Für unsere Exkursionen werden je ein halber Tag eingeplant.

Kleine Restaurants, Cafés und Gartenwirtschaften befinden sind in der Nähe. Bei Fragen für Übernachtungsmöglichkeiten stehe ich gerne zur Verfügung.

Infos

Zeitraumen:

5. bis 7. August 2022

Freitag, 14:00 bis 19:00 Uhr

Samstag, 9:30 bis 17:30 Uhr (incl. Oberfeld)

Sonntag, 9:30 bis 15 Uhr

Kosten:

225 EUR

Ort:

Eutonie Praxisatelier
an der Mathildenhöhe
Alexandraweg 8
64287 Darmstadt

Anmeldung:

E-Mail:
birgitleona@eutonie-darmstadt.de

Telefon

Mobil: 0157 7888 1905

Fon: 06151 47464

Leitung:

Birgit Léona Krengel
Eutonietherapeutin BFP
Entspannungspädagogin BVEP

11 Jahre Eutonie Darmstadt

www.eutonie-darmstadt.de

eutonie
Birgit Léona
Krengel



Eutonie Sommerkurs
05.08. – 07.08.2022
Förderung und
Entwicklung der eigenen
Kompetenzen

Bewegungsfreude erleben, Kontakte beleben, lösen vom Festgefahren sein der letzten Monate und die Bereitschaft eigene Prozesse anzunehmen.



Eutonie in Begegnung mit Kultur und Genuss

Jugendstil an der Mathildenhöhe in Design und Architektur in ihren Formen, Räumen, Grenzen und Öffnungen neugierig in Bezug mit der Eutonie erleben.

Und der Kontrast nebenan – oder ist da eine Verbindung – zum Vortex Garten. Ein Biotop und eine künstlerische Oase zum Anfassen, Staunen, Beobachten.

Die Themen: Berührung, Raum, Transport werden uns bei einer kleinen Wanderung über das Oberfeld mit dem Duft des Rosengartens/Rosenhöhe begegnen. Dabei werden wir als Abschluss ein kleines ‚Käsetasting‘ auf dem Demeter Hof eutonisch wahrnehmen.

Förderung und Entwicklung der eigenen Kompetenzen bedeuten:

Wertschätzendes eutonisches Üben.
Widerstände spüren, lösen und stärken.
Wirkung der eigenen Empfindungen.
Faszienarbeit mit Micro-Stretch und Gliding Bones.
Aufrichtung und Fortbewegung im Zusammenspiel unserer Füße, Hüft- und Schultergürtel.
Eutonie in Begegnung mit Kultur und Genuss.

Eutonie im Praxisatelier

Das Erleben von Berührung in ihrer unterschiedlichsten Ausprägung von streichend, klopfend, druckgebend vermittelt uns ein erfahrbares Verständnis von Oberflächen- und Tiefensensibilität und die damit verbundene Auswirkung auf vitale Reaktionen wie Schmerz, Angst, Lösung im menschlichen Organismus. Ihr erlebt mit der Eutonie eine stärkende Hilfe für Euren Alltag und eine zunehmende Wachsamkeit für Eure eigenen Bedürfnisse.



*„Durch das Üben mit dem Material komme ich in Kontakt mit mir, erlebe Haut-Grenze und entscheide selbst, ob ich über die Haut hinaus meine Berührung ausbreiten möchte, in den Kontakt zu meinem Gegenüber treten möchte.“
G.A.*

Mit angeleiteten wertfreien Eutonieübungen können alte Bewegungsmuster aufgehoben werden, um nachhaltig Verspannungen und Blockierungen im Bereich des Muskel- und Bewegungssystems zu lösen. Die Wahrnehmungsübungen richten sich nach den individuellen Möglichkeiten, ohne Bewertung im Sinne von richtig oder falsch.

Bitte mitbringen: Eine Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung.