

Sommerkurs Eutonie

**Förderung und
Entwicklung der
eigenen Kompetenzen**

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

Im Paket enthalten:

- Vier Tage Eutonie vom Feinsten
- Praxis inmitten des Weltkulturerbes Jugendstil Mathildenhöhe
- Wertschätzendes eutonisches Üben
- Förderung und Entwicklung der eigenen Kompetenzen
- 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 Kunst und Kultur
- Hypnosystemische Lösungsansätze im Zusammenwirken mit der Eutonie

11 Jahre EUTONIE Birgit Léona Krengel

**Der Kurs bietet persönliche und berufliche Weiterbildung
Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.**

www.eutonie-darmstadt.de

Ankommen – Aufrichten – Lebensbalance



**4. bis 7. August 2022
Donnerstag bis Sonntag**

Donnerstag, 14 bis 18 Uhr
Freitag/ Samstag, 9:30 bis 17:30 Uhr
Sonntag, 9:30 bis 14 Uhr

Kosten:
310 EUR

Ort:
Eutonie Praxis an der Mathildenhöhe
Alexandraweg 8
64287 Darmstadt

Anmeldung:

E-Mail:
birgitleona@eutonie-darmstadt.de

Telefon:
0157 7888 1905

Leitung:

Birgit Léona Krengel
*Eutonietherapeutin BFP
Entspannungspädagogin BVEP*

Gastdozentin:

Barbara Franco Palacio
*Eutonietherapeutin G.A.
Hypnosystemische Therapie
Milton-Erickson-Institut Heidelberg*

Eutonie in der Praxis

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 angeleitete wertfreie 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.

Eutonie im Wald

Die Themen: Berührung, Raum, Transport werden uns beim Besuch des Darmstädter Waldkunstpfades begegnen.

Die teils großzügigen, eigenwilligen und mit der Natur verbundenen Objekte unterschiedlicher Künstler laden uns ein, die Prinzipien der Eutonie aktiv erleben zu können.

Bitte mitbringen: Neugier und geschlossenes Schuhwerk.



The Cube von Jens J. Meyer
Foto von Jan Ehlers (<https://www.nouki.co/>)

Eutonie in der Begegnung mit dem Jugendstil und dem Vortex Garten

1908 wurde Gerda Alexander in Wuppertal geboren. 1908 wurde die Landesausstellung für freie und angewandte Kunst auf der Darmstädter Mathildenhöhe eröffnet.

Jugendstil in Design und Architektur in ihren Formen, Räumen, Grenzen und Öffnungen neugierig in Bezug mit der Eutonie erleben. Die Präsenz der eigenen Stimme unter dem Schwanentempel wahrnehmend.

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

Bitte mitbringen: Offenheit für Ideen, Entwicklungen...geschehen lassen...

Organisatorisches

Ablauf

Am Donnerstagnachmittag ist um 14 Uhr Beginn der Eutonie-Praxis im Alexandraweg 8 in Darmstadt. Die Praxis ist ruhig und wunderschön inmitten des Jugendstil Weltkulturerbes an der Mathildenhöhe gelegen, mit ausreichend Parkplätzen, einer Terrasse und Küche bietet sie uns Raum für ein intensives und schöpferisches Arbeiten. Für unsere Exkursionen zur Waldkunst und Mathildenhöhe werden je einen halben Tag eingeplant.

Bereichert wird der Unterricht aus über 30 Jahren eutonischen Schöpfens meiner Kollegin und ehemaligen Ausbilderin Barbara Franco Palacio.

Kosten

Im Preis von 310 EUR sind die 4 Tage Eutonie, Kaffee, Tee, Wasser und Gebäck enthalten.

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

Auf eine wohlgespannte Zeit,

Eure Birgit Léona Krengel und Barbara Franco Palacio

www.eutonie-darmstadt.de

