4 Termine, fortlaufend , jeweils Samstag, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr in der Alten Pflanzschule

Termine, 24.10., 31.10., 14.11., 21.11.20

Ein herausforderndes Jahr ist bald zu Ende....

Zeit für Eutonie & Meditation

... das gönn´ ich mir jetzt!

Meditation, der Weg in die Stille – wirkt sich beruhigend auf den Geist sowie positiv auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Regelmäßiges Meditieren führt uns zu mehr Gelassenheit im Alltag und lässt....

Geübt werden kann diese Form der Achtsamkeitsmethode in sitzender, liegender oder gehender Haltung. Dazu werden wir verschiedene Meditationsformen kennenlernen (Atem-, Sitz-, Achtsamkeits-, Geh- Meditation, Body Scan).

Mit Hilfe der eutonischen Übungen können wir uns den eigenen Körper bewusst machen und die in uns wohnende Leichtigkeit (wieder-) entdecken. Wir nehmen hierzu herbstliche Naturmaterialien wie Filz und Kastanien zu Hilfe, sowie die eutonischen Prinzipien Berührung und Transport. Ausgewählte Körperregionen werden mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten mit Hilfe der Materialien klopfend, tastend usw. spürbar gemacht. Das Prinzip Transport hilft dem Körper die Tragfähigkeit des Bodens mit Hilfe der Schwerkraft zu nutzen und eine leichte Aufrichtung zu erleben.

Von den Fußsohlen an in die Aufrichtung gelangen, sich tragen lassen, Standfestigkeit spüren und in den persönlichen Alltag mitnehmen.

Im Verlauf des Kurses werden wir an einem Termin der momentanen eigenen körperlich erlebten Leichtigkeit mit Hilfe des Materials Ton gestalterisch Ausdruck geben.

Es sind für beide Verfahren keine Vorerfahrungen nötig.

Monika Sartor (Eutonietherapeutin BFP°) und Pia Straub (Kursleiterin Meditation)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, wenn gewünscht ein eigenes Mediationskissen oder- Bänkchen und Getränke. (Gummi-) Matten sind vorhanden.

Anmeldungen und Rückfragen gerne unter

[info@lebensraum-eutonie.de](mailto:info@lebensraum-eutonie.de) oder 0151 20742330 (bitte auf die mailbox sprechen, ich melde mich zeitnah) oder [Pia70Straub@t-online.de](mailto:Pia70Straub@t-online.de)

**Bei kurzfristiger Absage bis 5 Tage zuvor ist die Kursgebühr mit 50%, danach in voller Höhe zu entrichten. Wir bitten um Verständnis!**