

Spannungsausgleich durch Eutonie

«Wunderbar und einzigartig von Gott geschaffen» Psalm 139,14

Eutonie ist eine sanfte Übungsweise für den Körper, die dazu dienen soll, Spannungen auszugleichen, in die physiologische Aufrichtung zu kommen und die Beweglichkeit zu entfalten.

Die Grundübungen werden im Liegen geübt, weil der Boden den besten Widerstand für den Spannungsausgleich bietet.

Übungen im Sitzen und Stehen, zu zweit und in der Gruppe sind auch möglich.

Natürliche Materialien können zur Unterstützung der Wahrnehmung eingesetzt werden.

Die Übungen können leicht zuhause wiederholt werden.

Am Ende der Einheit erhalten Sie dazu einen schriftlichen Impuls.

weitere Infos zu Eutonie unter: www.eutonie.de

**Termin: 14-täglich an einem Dienstag,
18.30 Uhr -19.15 Uhr – siehe Terminblatt**
(Änderungen sind möglich)

Was Sie mitbringen sollten: 1 dicke grosse Wolldecke oder Yogamatte als Unterlage, 1 kleine Decke zum Zudecken, 1 Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken.

Leitung: Tanja Vorsteher, Mitarbeiterin im Gemeindedienst, Eutonieleiterin, Geistliche Begleiterin

Wir bitten um Anmeldung: bielefeld@emk.de oder

Tel. 0521 84 342

09_23