

Sich selbst entdecken, sich selbst erproben – Spannungsausgleich durch Eutonie Gerda Alexander

Inhalt

Sich in der eigenen Haut Wohlfühlen, auf eigenen Füßen stehen, selbstbestimmt im guten Kontakt mit der Umwelt leben, Grenzen erweitern und Raum im sozialen Miteinander einnehmen - das sind die Ziele der Eutonie GA, die die gesunde Körperspannung und seelische Gestimmtheit verfolgt. Eutonie lässt uns erlebnisfähiger, mutiger, handlungs- und kommunikationsfähiger werden.

Wir forschen an uns selbst und an unserem Sein in der Welt. Dabei lassen wir uns von der Wahrnehmung der Haut, die uns schützt und begrenzt, den Muskeln und Sehnen, den Knochen und Gelenken leiten. Die Knochen bieten uns Stabilität, Mut und Kraft. Wir erfahren das Gefühl für die Statik unseres Skelettes. Wir setzen die Widerstandskraft des Bodens und die eigene Schwerkraft ein, um die gute Aufrichtung und ökonomische Bewegungen zu erleben.

Wir verfeinern den Umgang mit unseren Kräften und Grenzen. Wir entdecken neue Bewegungen im Spiel der Kräfte und erproben uns darin. Lassen wir uns auf den körperlich seelischen Spannungsausgleich ein, können sich Wandlung und Gesundheit einstellen. Energien können fließen. Die Atmung wird frei. Darüber wächst das Verständnis für die Arbeitsweisen der Eutonie und die Frage, welche eutonischen Prinzipien bei zu hohem oder zu tiefem Tonus angezeigt sind. Was brauchen KlientInnen, die mit ihrem individuellen Erleben und Ihren Erfahrungen zu uns in die Praxis kommen? Es gibt Zeit und Raum auch diese Fragen zu besprechen. Das eigene Erleben steht jedoch im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: 1 leichte Woldecke, 1 Handtuch, warme Socken und bequeme ,warme Kleidung.

Termin

Freitag, den **10. Sept. 2010**, 18:00 - 20.30 Uhr

Samstag, den **11. Sept. 2010**, 10:00 – 13:00 und 15:00 – 17:30 Uhr

Sonntag, den **12. Sept. 2010**, 10:00 – 13:00 Uhr

Kursort

Atempraxis Sabine Schrem, Tzschimmerstr. 28, 01309 Dresden

Die Praxis liegt zentral in Dresden im Stadtteil Striesen - Blasewitz.

Teilnehmerzahl: 6 bis 9.

Anmeldung

bitte schriftlich oder per mail an Sabine Schrem, Tzschimmerstr. 28, 01309 Dresden, Tel. 0351/6465392, mail: sabine.schrem@gmx.de

Anmeldeschluss: 31. Juli 2010

Kosten

169,- € für Mitglieder der AFA, 219,- € für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bei Anmeldung auf das Konto Karin Coch Kontonr.: 359178-200 Postbank Hamburg BLZ 20010020

Referentin

Karin Coch, Eutoniepädagogin, Hamburg

Vita

Jahrgang 49, diplomierte Eutoniepädagogin und –therapeutin GA, Lehrerin,
Diplom der Gerda-Alexander Schule, Offenburg 1997, seitdem freiberuflich tätig in eigener Praxis für
EUTONIE GA[®] in Gruppen- und Einzelstunden,
abgeschlossene Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung nach Rogers
weitere Infos unter www.karin-coch.de

Diplom der AFA[®], Mitglied der AFA / BVA seit 1997
Regelmäßige nationale und internationale Fortbildungen

20 Jahre Unterrichtserfahrung im Hamburgischen Schuldienst
Fortbildungstätigkeit im Landesinstitut für Schulentwicklung und Lehrerbildung Hamburg und in
verschiedenen VHS-Landesverbänden
Unterrichtstätigkeit in Volkshochschulen in Hamburg und Umgebung
Workshops bei internationalen Kongressen der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und
Musikermedizin e.V. (DGfMM)
Mehrjährige Erfahrung in einer neurologischen Praxis
Veröffentlichung: Karin Coch, Zähneknirschen, Kieferspannung? - Spannungsausgleich durch Etonie Gerda
Alexander, in Atemwege, Hrsg. Stefan Bischof, BoD Norderstedt 2008