

Hellwach und entspannt

Eutonie-Übungen für Kinder und Erwachsene

Eutonie-Übungen sind eine besondere, ruhige Form von Körperübungen, die Kindern und Erwachsenen durch einfache, leicht nachvollziehbare Anleitungen helfen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper zu entwickeln.

Die Übungen fördern das Konzentrationsvermögen bei gleichzeitiger Entspannung und bauen sowohl Überspannung ab als auch Unterspannung auf. Im regelmäßigen Üben gelangt der Mensch so zunehmend wieder zu einer natürlichen, selbstregulierten, in jeder Situation angemessenen Spannung, eben Eutonie.

Eutonie kann eine Hilfe bei den verschiedensten Konzentrationsstörungen (Lese-Rechtschreibe-Schwäche, MCD, AD(H)S und Sprachproblemen) sein, da sie die Aufmerksamkeit, die Eigenwahrnehmung und den sprachlichen Ausdruck in spielerischer Weise fördert. Im Austausch nach den Übungen wird die eigene Individualität deutlich und verhilft gleichzeitig zu Toleranz gegenüber anderen Erfahrungen.

Für Kinder werden die Eutonie-Übungen in Geschichten mit Identifikationsfiguren wie zum Beispiel "Pu der Bär" oder "Der kleine dicke Ritter" eingebettet.

Ausführliche Übungen für Erwachsene lassen Sie selbst zur Ruhe kommen und bilden gleichzeitig die Grundlage, um zu verstehen, worauf es bei den Eutoniegeschichten für Kinder ankommt. In der Reflexion werden die theoretischen Grundlagen und die wichtigsten Grundprinzipien der Eutonie vermittelt, um zu verstehen, worin die Wirkung dieser Übungen besteht.

Kurs Nr.

23221-773

Material

Bitte bringen Sie eine große Decke, ein kleines Kissen sowie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

Ort

Katholisch-Soziales Institut, Bergstraße 26, 53721 Siegburg

Datum

22.11., 23.11., 10.12.2021

Uhrzeit

09:00 - 16:00 Uhr

Kostenfreie Abmeldung bis

18.10.2021

Anmeldeschluss

15.11.2021

Teilnehmende (max.)

16

Zielgruppe

Alle pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

150,00

Normaler Preis für Externe

180,00

Anmerkungen Kosten

inklusive Getränken und Mittagessen

Referent/in 1

Gerda Maschwitz

Profession

Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin

Bildungspunkte (ECTS)

1,1