caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

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.

Nummer

24722-076

Datum

26.09.2022
27.09.2022
04.11.2022

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Katholisch-Soziales Institut
Bergstraße 26
53721 Siegburg

Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

Referent/in

Gerda Maschwitz
Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin

Teilnehmende (max.)

16

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

255.00 €

Normaler Preis für Externe

300.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Hinweis

Eine Refinanzierung gemäß der Fördergrundsätze NRW ist möglich.

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16

Material

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