

## 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

24723-121

#### Datum

16.10.2023

17.10.2023

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Kardinal-Schulte-Haus

Overather Straße 51-53

51429 Bergisch Gladbach

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Gerda Maschwitz**

Diplom-Pädagogin

Heilpraktikerin

#### Teilnehmende (max.)

16

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

180.00 €

#### Normaler Preis für Externe

220.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16

#### Material

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