



Nachrichten aus der Gerda-Alexander-Schule Kenzingen

Offene Kurse 2019

1. Kurs: Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung und Gesundheitskompetenz 15. - 17. März 2019

Verbale Anleitungen führen Sie zu einem tiefen Erspüren Ihres Körpers. Mit Bambus, Tennisbällen und weiteren Eutonie-Materialien erforschen Sie die inneren Strukturen Ihres Körpers und deren Zusammenhänge. Das Erleben der Kraftübertragung vom Boden über die Füße bis zum Kopf führt zum Selbst – Bewusst – Werden und stärkt die innere Stabilität. Die Regulierung der Körperspannung mobilisiert die Heilkräfte und fördert die persönliche Gesundheitskompetenz.

Kurszeiten: Freitag 18:00 – 20:45 Uhr,
Samstag 9:00 – 12:30 Uhr und 14:30 – 18:00 Uhr, Sonntag 9:00 - 12:30 Uhr

Kursleitung: Barbara Seitz

Kursgebühr: 180 € (15 Unterrichtseinheiten)

2. Kurs: Die 6 Urgebärden des Menschen 20. - 22. September 2019

Ein Zusammenspiel von Tonus – Spannung und Gebärde. Die Verbindungen der Eutonie mit Ansätzen aus den Bereichen Pantomime, Tanz, Gebärden, Clown, Rhythmus, Körpersprache, Meditation eröffnen heilsame Zusammenhänge. Die Erfahrungen können zur Ausrichtung werden im täglichen Umgang mit sich selbst und den Wirkungen im Berufsfeld.

Im Gebärdenspiel ist Raum, sich auf die eigene Spur zu begeben nach der Einfachheit.

Kurszeiten: Freitag 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag 10:00 - 13:00 Uhr und 15:30 - 18:30 Uhr
Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr

Kursort: Gerda-Alexander-Schule, Offenburgerstr. 25, 79341 Kenzingen

Kursleitung: Karl Metzler

Kursgebühr: 190 € (16 UE)

3. Kurs: Den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen mit Eutonie Gerda Alexander **3. - 5. Oktober 2019**

Wie erlebe ich mich selbst in einer immer schneller und anspruchsvoller werdenden Welt?
Wie gehe ich mit meinen Grenzen und mit meiner Überforderung um?
Wie kann ich wieder meine innere Ruhe finden und mich regenerieren?
Durch die Eutonie-Methode wird der eigene Körperraum als Ort der Geborgenheit empfunden.
Die Haut als Körpergrenze ist durchlässig, der Körper lebt im Kontakt mit der Umgebung.
Das Körpergewicht folgt der Schwerkraft. Dieser sanfte Weg zum Körperbewusstsein erlaubt,
Spannungen und Belastungen abzugeben. Das Erleben der Kraftübertragung über die Knochen
führt zu fließenden, ökonomischen Bewegungen und zu einem stabilen Stand auf beiden Füßen.
Ich lebe in der Welt, die mich umgibt. Wie stehe ich in dieser Welt?

Vom Körperbewusstsein über das Ichbewusstsein zum sozialen Bewusstsein

Kurszeiten: Donnerstag 14.00 - 17.30 Uhr,
Freitag 9:00 - 12:30 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr
Samstag 9:00 - 12:30 Uhr
Kursort: Gerda-Alexander-Schule, Offenburgerstr. 25, 79341 Kenzingen
Kursleitung: Barbara Seitz
Kursgebühr: 190 € (16 Unterrichtseinheiten)

4. Kurs: Orientierungswochenende für die Ausbildung in Eutonie-Pädagogik **15. - 17. November 2019**

Ein offener Kurs für alle, die an einer Eutonie-Ausbildung interessiert sind.
Die Grundprinzipien der Eutonie Gerda Alexander werden durch einfache Übungen am Boden
in Ruhe und Bewegung vermittelt. Nach der Praxis gibt es im Erfahrungsaustausch Gelegenheit
zum Kontakt in der Gruppe und Zeit für Fragen an die Ausbildungsleiterin Barbara Seitz.
Die Eutonie-Ausbildung, das Haus „Alte Fabrik“ als Ausbildungsstätte und der Ort Kenzingen mit
Möglichkeiten für einen angenehmen Aufenthalt werden vorgestellt.

Kurszeiten: Freitag 18:00 - 20:45 Uhr,
Samstag 9:00 - 12:30 Uhr und 14:30 - 18:00 Uhr, Sonntag 9:00 - 12:30 Uhr
Kursort: Gerda-Alexander-Schule, Offenburgerstr. 25, 79341 Kenzingen
Kursleitung: Barbara Seitz
Kursgebühr: 180 € (15 Unterrichtseinheiten)

Anmeldungen und weitere Infos über das Büro der Gerda-Alexander-Schule:

Information: Marie Fischer · 79341 Kenzingen · Offenburgerstr. 25 · Tel: 07644-5589245
E-Mail: info@eutonie-ausbildung.de · www.eutonie-ausbildung.de

