

## **Eutonie-Grundlagenkurs: Systematische Einführung in die Eutonie Gerda Alexander**

### **Lerne durch Körpererfahrung**

Der Eutonie-Grundlagenkurs besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Wochenenden. Durch erfahrungsorientiertes Lernen bekommst du die Grundlagen der Eutonie Gerda Alexander vermittelt. Du lernst die Eutonie-Prinzipien kennen und selbstständig anwenden. Die eigene Körpererfahrung steht im Vordergrund. Du beobachtest die Wirkung der verschiedenen Übungsweisen an dir und anderen. Durch Austausch in der Gruppe wird das Erfahrene gemeinsam reflektiert. Theoretische Einheiten helfen, die Erfahrung mit Wissen zu verknüpfen.

### **Erweitere deine Kompetenzen**

Die somatopsychische Methode Eutonie Gerda Alexander ergänzt und erweitert mit ihrem praxisorientierten Ansatz deine beruflichen Fähigkeiten im sozialen, therapeutischen und künstlerischen Bereich. Eutonie unterstützt dich bei der Selbst-Sorge und beugt so stressbedingten Erkrankungen vor. Sie hilft dir, dich immer wieder neu auf unterschiedliche Menschen und Situationen einzustellen, ohne dich dabei zu verlieren.

### **Wenn du an Eutonie-Ausbildung / beruflicher Weiterbildung interessiert bist**

sind diese Wochenenden eine gute Basis. Die fünf Grundlagenkurse sind im Wahlpflichtbereich unserer Aus-/ Weiterbildung anrechenbar. Insgesamt sind das 65 Punkte.

Kontakt, weitere Informationen und Anmeldung über

[www.eutonie-akademie.de/aus-und-weiterbildung/weiterbildung/](http://www.eutonie-akademie.de/aus-und-weiterbildung/weiterbildung/)

### **WE 1: 22. - 24. März 2024**

*Von der Berührung zum Kontakt – Vom Innenraum zum Außenraum:  
Einführung in die Grundprinzipien der Eutonie*

### **WE 2: 26. - 28. April 2024**

*Ökonomische (kraftsparende) Bewegung: das Spiel mit Widerstand,  
Durchlässigkeit und Schwerkraft*

### **WE 3: 20. - 22. September 2024**

*Sich orientieren und ausrichten: freie Bewegung im Kontakt mit den  
körpereigenen Strukturen und den Anderen im Raum*

### **WE 4: 15. - 17. November 2024**

*An und mit Grenzen arbeiten - Das eigene Maß finden: Einführung in die  
Eutonie-Kontrollpositionen*

### **WE 5: Frühjahr 2025**

*Wege zur Wohlspannung: Tonusadaption, Spannungsregulierung,  
Umgang mit Schmerz*

Es ist sinnvoll, die Wochenenden gemeinsam zu buchen, um eine systematische Einführung zu erhalten. Sie sind aber auch einzeln buchbar und offen für Interessierte mit Eutonie - Vorerfahrung.

**Ort:** Bremen, Am Schwarzen Meer 129 (Studio Vierteltöne)

**Zeiten:** Fr. 17:00 Uhr – So. 13:30 Uhr, 15 Ustd = 15 Punkte.

**Leitung:** Renate Riese (Bremen), Telefon: 0421-326217

Bernadette Waas (Bremen)

E-Mail: [kontakt@eutonie-akademie.de](mailto:kontakt@eutonie-akademie.de)

**Kosten:** 210,00 € je Wochenende

## Eutonie Gerda Alexander

Eutonie ist eine Form der Körperpädagogik und -therapie. Sie wurde in den 30er Jahren von Gerda Alexander in Kopenhagen entwickelt und gelehrt.

Eutonie schult die Wahrnehmung und lenkt das Bewusstsein auf die Realität des Augenblicks, das JETZT. Die Methode kennt keine festgelegten Lektionen. Die Anleitung entwickelt sich aus dem Kontakt mit den Übenden. Sie werden verbal angeleitet, ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu finden und dem eigenen Rhythmus zu folgen.

*„Aufmerksam auf sich selbst werden.  
Lernen, die Realität des eigenen Seins  
im Kontakt mit anderen zu erfahren.  
Lernen, kein Schema zu haben...“ Gerda Alexander*

Eutonie ist im westlichen Kulturraum entstanden und weltanschaulich neutral. Sie fördert Eigenständigkeit und Eigenverantwortung.

## Eutonie-Akademie Bremen

Mit unseren Weiterbildungsangeboten und einer Ausbildung in ‚Eutonie Gerda Alexander‘ bieten wir eine freiberufliche Perspektive oder Zusatzqualifikation, die du in jedem therapeutischen oder pädagogischen Beruf zum Nutzen deiner Klient\*innen oder Kursteilnehmer\*innen anwenden kannst. Unsere Ausbildung ist vom Deutschen Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V. anerkannt.

Kontakt:  
Eutonie-Akademie Bremen  
Martina Kreß und Renate Riese GbR

An Smidts Park 41  
28719 Bremen



**EUTONIE-AKADEMIE BREMEN**

Aus- und Weiterbildung

[www.eutonie-bremen.de](http://www.eutonie-bremen.de)

# Eutonie-Grundlagenkurs:

## Systematische Einführung in die Eutonie Gerda Alexander

Qualifizierte Weiterbildung für Menschen in

- psychosozialen und seelsorglichen
- körpertherapeutischen
- pflegerischen
- und künstlerischen Arbeitsfeldern

**ab 22. März 2024**

[www.eutonie-akademie.de](http://www.eutonie-akademie.de)