

## **EUTONIE – HERBSTKURS AN DER OSTSEE** **19. - 26. September 2020**

Liebe Freunde der Eutonie,

### **Wieviel Ordnung braucht der Mensch und wieviel Freiheit kann er ertragen?**

Diese Fragen stellen sich mir nahezu täglich - in meiner häuslichen Umgebung, allein mit mir auf der Eutonie-Matte und im Zusammensein mit Anderen.

Was kann Eutonie dazu beitragen?  
Das wollen wir erkunden.

In dem kleinen, hellen Raum, der uns zur Verfügung steht, geht es um ein stilles, meditatives Üben von Gewährsein und einen Gedankenaustausch darüber, was uns bewegt.

Zu unserer halbtägigen Arbeit auf der Matte, abwechselnd vor- und nachmittags, treffen wir uns dort für 2mal 90 Minuten Eutonie mit einer halben Stunde Pause dazwischen.  
Die anderen Tageszeiten sind frei für viel Bewegung in der schönen Ostseelandschaft: Spaziergänge und Radtouren am Salzhaff, an der offenen See und für Ausflüge in die kulturhistorisch interessante Umgebung.

Seit vielen Jahren findet der Eutonie-Herbstkurs im Ostseebad Rerik, zwischen den Städten Wismar und Rostock gelegen, begeisterten Anklang.

Für das leibliche Wohl ist im Familienferiendorf am Salzhaff bestens gesorgt:  
Wir wohnen in Ein-Zimmer-Appartments, die gemütlich und gut ausgestattet sind.  
Zum Frühstück und zum Abendessen mit großem Buffet, warm und kalt, treffen wir uns im Speisesaal. Tagsüber gilt Selbstversorgung.

Bitte entnehmen Sie / entnehmen Sie alle Details den beiliegenden Informationen.  
Weitere Fragen beantworte ich gerne telefonisch oder schriftlich.

Bis zum Wiedersehen oder Kennenlernen im Oktober an der Ostsee  
herzliche Grüße!

Ihre / Eure  
Renate Riese

Bremen, Januar 2020



Renate Riese  
Eutonie-Pädagogin  
Köpkenstr. 3  
28203 Bremen  
[renate.riese@nord-com.net](mailto:renate.riese@nord-com.net)  
Fon: 0421-326217  
[www.eutonie-bremen.de](http://www.eutonie-bremen.de)



## **EUTONIE - HERBSTKURS vom 19. - 26. September 2020**

### **Z E I T P L A N**

Samstag	19. 09.	Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr Zimmer ab 15:00 Uhr zu beziehen abends frei
Sonntag	20. 09.	vor- und nachmittags frei <b>Beginn des Eutoniekurses: 17:00 – 18:30 Uhr</b>
Montag	21. 09.	9:30 – 11:00 und 11:30 – 13:00 Uhr nachmittags frei
Dienstag	22. 09.	vormittags frei 15:00 – 16:30 und 17:00 – 18:30 Uhr
Mittwoch	23. 09.	9:30 – 11:00 und 11:30 – 13:00 Uhr nachmittags frei
Donnerstag	24. 09.	vormittags frei 15:00 – 16:30 und 17:00 – 18:30 Uhr
Freitag	25. 09.	9:30 – 11:00 und 11:30 – 13:00 Uhr <b>Abschluss des Eutoniekurses: 17:00 – 18:30 Uhr</b>
Samstag	26. 09.	Frühstück, Abreise

**Eutoniekurs:** insgesamt 24 Unterrichtsstunden (45 Min.)  
Kosten: 300 €

**Mahlzeiten:** Frühstück: ab 7:30 Uhr  
Abendessen: um 18:45 Uhr,  
tagsüber Selbstversorgung

Stand: Januar 2020  
Änderungen vorbehalten

---

**Adresse:**  
Köpkenstraße 3  
D-28203 Bremen

**Ansprechpartnerin:**  
Renate Riese, Ausbildungsleiterin

**Kommunikation:**  
Tel: 0421-326217  
E-Mail: [renate.riese@nord-com.net](mailto:renate.riese@nord-com.net)