

Mal leicht – mal schwer Mit der Schwerkraft arbeiten und umgehen

Eutonie-Frühjahrskurs
im Kloster Schöntal

So. 29. - Di. 31. März 2015



Wie schon in den letzten Jahren gibt es in der Karwoche 2015 zum siebten Mal einen Eutonie-Frühjahrskurs im Kloster Schöntal. Der Kurs wird wieder geleitet von Renate Riese, Leiterin der Eutonie-Ausbildung an der Eutonie-Akademie in Bremen. Ihre Anleitung gibt uns Gelegenheit, gute Spannung körperlich konkret zu erleben und mit Bewegungsmöglichkeiten zu experimentieren. Daneben werden wir Zeit haben, das Erlebte zu reflektieren und seine Alltagsrelevanz miteinander zu besprechen.



Zum Kursthema

Stabilität und Beweglichkeit werden in der Eutonie von der Stütze des Bodens her gedacht. So ist in allen Positionen und Lagen immer wieder aufs Neue zu erfahren, dass wir uns prinzipiell gegen die Schwerkraft und durch Gewicht- und Kraftübertragung vom Boden her aufrichten. Erfahrbar ist dies in statischer Belastung wie in der Bewegung. Dass uns dabei die grundlegenden Körperstrukturen – Muskulatur wie Knochengestüt – verdeutlicht werden, trägt zu Stabilität und ökonomischer Bewegung bei.

In diesem Sinn werden wir folgenden Themen nachgehen und nachspüren:

- den Widerstand des Bodens aktiv und passiv nutzen
- das Kräftespiel von Schwerkraft und Aufrichtung erleben
- entdecken, wie unser Körper Gewicht und Kraft „transportiert“
- es sich mit der Schwerkraft leicht machen

Übungszeiten

Palmsontag 29.03.

16.30 - 18.00 | 19.00 - 20.30 Uhr
(Beginn 16.00 Uhr mit Kaffee / Tee)

Montag 30.03.

09.00 - 12.30 | 16.00 - 18.30 Uhr
(Abendeinheit nach Absprache)

Dienstag 31.03.

09.00 - 12.30 | 13.30 - 15.00 Uhr
(insg. 9 Übungseinheiten à ca. 1,5 h)

Die Teilnahme ist für Eutonie-Erfahrene und Neueinsteiger/innen möglich!

Kursort und Anreise

Kursort ist das „Haus der Stille“, ein Teil des Bildungshauses Kloster Schöntal im Jagsttal.
www.kloster-schoental.de

Mit dem Auto über die A 81 bis Ausfahrt Möckmühl – Jagsthausen – Schöntal

Mit der Bahn bis Bahnhof Möckmühl, weiter mit dem Linienbus Möckmühl – Schöntal

Kosten

Kursgebühr 160 €, zahlbar zum Kursbeginn
verbindliche Anmeldung bis 15. Februar 2015
(Anzahlung 60 € mit der Anmeldung)

Unterkunft

175 € im EZ / 156 € im DZ (incl. Vollpension)

Das Haus der Stille, die alte Brennerei und Brauerei des ehemaligen Zisterzienserklosters, steht uns als Gruppe separat zur Verfügung.

Umgebung

In den Pausen gibt es Gelegenheit zu Entspannung oder Betätigung, z.B. Spaziergänge, Besichtigung der Klosteranlage...

Mitbringen

Für die Eutonie ist wie immer mitzubringen: Matte, Decke, sehr bequeme leichte und wärmende Kleidung, Socken, evtl. Kissen

Kontakt und Anmeldung

Barbara Göger
Ringstraße 7, 72070 Tübingen
07071.288 335

barbara.goeger@goeger.com
www.goeger.com, www.x-igs.de