

## Bei mir zuhause sein – mit Eutonie

### Heilsame Körperspür-Übungen für Erwachsene und Kinder

Bei mir zu Hause – so hat einmal ein Kind auf die Frage geantwortet, wie es sich nach der Eutonie-Übung fühle. Dieser Tag ist eine Einladung, diese besondere Form ruhiger Körperübungen selbst zu erleben. Der Tag ist auch als Auffrischung und Ergänzung für alle gedacht, die schon einmal an einem Kurs „Hellwach und entspannt“ teilgenommen haben. Er kann jedoch auch ohne Vorerfahrungen besucht werden.

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 leisten einen Beitrag zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung, fördern das Konzentrationsvermögen, bauen sowohl Überspannung ab als auch Unterspannung auf. Regelmäßiges Üben vermindert körperliche Beschwerden und führt zu einer natürlichen, selbstregulierenden, in jeder Situation angemessenen Spannung, eben Eutonie = gute Spannung.

Für Kinder werden die Eutonie-Übungen in Geschichten mit Identifikationsfiguren wie zum Beispiel „Pu der Bär“ oder „Mini Lisa“ 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.

#### Nummer

24724-010

#### Datum

11.03.2024

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Katholisch-Soziales Institut  
Bergstraße 26  
53721 Siegburg

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Gerda Maschwitz**  
Diplom-Pädagogin  
Heilpraktikerin

#### Teilnehmende (max.)

18

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

100.00 €

#### Normaler Preis für Externe

120.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8