

„Bewegung = Denken = Bewegung“

Eutonie als Denk-Bewegung

13. Eutonie-Frühjahrskurs
Bildungshaus St. Luzen, Hechingen

So. 14. - Di. 16. April 2019



Unser 13. Kurs mit Renate Riese findet wieder in der Karwoche und wie 2016 und 2017 im Bildungshaus St. Luzen in Hechingen statt. Renate Riese ist Leiterin der Eutonie-Ausbildung an der Eutonie-Akademie in Bremen. Ihre erfahrene 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

„Denken ist internalisierte Bewegung.“

Die These, dass Denken internalisierte Bewegung ist, fußt auf der Erkenntnis, dass Lebewesen, die sich nicht selbst bewegen, kaum Nervenzellen und -systeme aufbauen. Erst die Bewegung und Orientierung im dreidimensionalen Raum führt demnach zum Denken, und ausgiebige Bewegung fördert dieses auch.

Dabei geht es mit um die sog. Propriozeption (von lat. proprius „eigen“ und recipere „aufnehmen“), das ist die Wahrnehmung der eigenen Körperbewegung und -lage im Raum wie auch der Lage von Körperteilen zueinander.

In diesem Sinn werden wir folgenden Themen nachgehen und nachspüren:

- Was bewegt mich – und wie?
- Was löst Bewegung in mir aus?
- Wie setze ich Bewegung ein – wie setze ich Bewegung an?
- Wie nehme ich meine Bewegung wahr, wie denke und empfinde ich sie?

Übungszeiten

Palmsontag 14.04.

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

Montag 15.04.

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

Dienstag 16.04.

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 Bildungshaus St. Luzen in Hechingen – www.luzen.de

Mit dem Auto aus N (B 27 / B 28) über Tübingen, aus S (B 27 / B 463) über Balingen

Mit der Bahn bis Bahnhof Hechingen, von dort in drei Minuten zu Fuß zum Bildungshaus

Kosten

Kursgebühr 160 €, zahlbar zum Kursbeginn

Verbindliche Anmeldung bis 1. März 2019, Anzahlung 60 € mit der Anmeldung

Unterkunft mit Vollpension

EZ 145 € / DZ 135 € (ohne Nasszelle)

EZ 155 € / DZ 140 € (Dusche / WC)

Im Kloster stehen uns versch. Räumlichkeiten im Tagungsbereich, Speisesaal, Garten und der Gewölbekeller zur Verfügung.

Umgebung

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

Mitbringen

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

Kontakt und Anmeldung

Barbara Göger, Ringstraße 7, 72070 Tübingen
07071.288 335

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