

Eutonie Gerda Alexander

Eutonie ist eine selbsterfahrungsorientierte, lang erprobte Form der Körperpädagogik und -therapie. Sie wurde in den 1930er Jahren von der deutsch-dänischen Rhythmiklehrerin und Pädagogin Gerda Alexander entwickelt und gelehrt. Ihre Methode wird heute in vielen Ländern praktiziert.

Eutonie schult die Wahrnehmung und lenkt das Bewusstsein auf den Augenblick. Die Methode kennt keine festgelegten Übungsfolgen. Ziel ist vielmehr die Integration in alltägliche Bewegungsabläufe. Das Übungsrepertoire ist vielfältig, wird kontinuierlich variiert und weiterentwickelt und nutzt unterschiedlichste haptische Materialien. Die Übungsanleitung entwickelt sich aus dem Kontakt mit den Übenden. Sie werden angeleitet, eigene Bewegungsmöglichkeiten zu finden, dem eigenen Rhythmus und eigenen Impulsen zu folgen.

Eutonie ist im westlichen Kulturraum entstanden und weltanschaulich unabhängig. Die Methode fördert Selbstbestimmung und Eigenverantwortung.

Ort: Tübingen-Hirschau, Kath. Gemeindehaus St. Urban

Zeiten: jeweils Freitag 17.00 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr, 15 UE

Leitung: Barbara Göger, Tübingen, 0179.979 07 20
Isabelle Pelti-Kromm, Ranstadt, 0177.855 50 42

Beide sind Eutonie-Pädagogin und -Therapeutin G.A.

Kosten: 240,00 € je Wochenende

Anmeldung: barbara.goeger@goeger.com

Veranstalter: X-IGS e.V. – Tübinger Institut für Gesundheitsförderung und Sozialforschung www.x-igs.de

in Kooperation mit der Eutonie-Akademie Bremen



EUTONIE-AKADEMIE BREMEN

Aus- und Weiterbildung

www.eutonie-bremen.de

Eutonie-Grundlagenkurs

Einführung in Eutonie Gerda Alexander

Qualifizierende Weiterbildung für Menschen in

- pädagogisch-psychozialen
- körpertherapeutischen
- pflegerischen und
- künstlerischen Berufen

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

Gerda Alexander (1908 - 1994)



Eutonie-Grundlagenkurs

Einführung in Eutonie Gerda Alexander



Lerne durch eigene Körpererfahrung

Unser Eutonie-Grundlagenkurs umfasst fünf Wochenenden, die systematisch aufeinander aufbauen. Durch erfahrungsorientiertes Lernen werden dir die Grundlagen der Eutonie Gerda Alexander vermittelt. Du lernst die Eutonie-Prinzipien kennen und selbstständig anwenden. Die eigene Körpererfahrung steht dabei immer im Vordergrund. Du beobachtest die Wirkung verschiedener Zugangs- und Übungsweisen an dir und anderen. Durch Austausch in der Gruppe wird das Erfahrene gemeinsam reflektiert. Theoriebezogene Impulse helfen, Erfahrungen einzuordnen und mit Wissen zu verknüpfen.

Erweitere deine Kompetenzen

Die somatopsychische Methode Eutonie Gerda Alexander ergänzt deine beruflichen Fähigkeiten im pädagogischen, therapeutischen oder künstlerischen Bereich und erweitert sie mit einem praxisorientierten Ansatz. Eutonie unterstützt dich zudem bei deiner eigenen Selbst-Fürsorge. Sie stärkt deine Fähigkeit, dich immer wieder neu auf unterschiedliche Menschen und Situationen einzustellen und angemessen mit ihnen umzugehen. Sie trägt zu einer guten Körperspannung, zu Balance, Entspannung und Ausgeglichenheit bei.

Du bist an einer umfassenden Eutonie-Ausbildung als beruflicher Weiterbildung interessiert?

Dann sind diese fünf Wochenenden ein guter Einstieg. Eutonie-Grundlagenkurse werden von den Eutonie-Ausbildungsinstituten als Teil einer umfangreicheren Eutonie-Ausbildung angerechnet.

1. Wochenende: 6. - 8. September 2025

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

2. Wochenende: 21. - 23. November 2025

*Ökonomische, kraftsparende Bewegung: Das Spiel mit Widerstand,
Durchlässigkeit und Schwerkraft*

3. Wochenende: 27. Februar - 1. März 2026

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

4. Wochenende: 24. - 26. April 2026

*Umgang mit eigenen Grenzen, das eigene Maß finden:
Dehnfähigkeit, Kontroll-Positionen und Gelöstheit*

5. Wochenende: 12. - 14. Juni 2026

*Wege zur guten Spannung: Tonusadaption, Spannungsausgleich
und Entlastung*

Wir empfehlen, alle fünf Wochenenden in Folge zu buchen, um eine systematische Einführung zu erhalten. Außerdem sind die Wochenenden offen für Interessierte mit Eutonie-Vorerfahrung und können auch einzeln belegt werden.