

## Leitung und Informationen:



### Birgit Léona Krengel

Eutonitherapeutin BFP®  
 (Eutonie-Institut Barbara Franco Palacio)  
 Zertifizierte Entspannungspädagogin BVEP  
 Tänzerin und Choreografin  
 Tel.: 06151 47464  
 E-Mail: birgitleona@eutonie-darmstadt.de  
[www.eutonie-darmstadt.de](http://www.eutonie-darmstadt.de)

Die Grundausbildung findet in Kooperation mit dem Katholischen Bildungszentrum nr30 in Darmstadt statt. Die dortigen Räumlichkeiten ermöglichen Ihnen in einer hellen und freundlichen Atmosphäre den Inhalten des Unterrichts offen und aufmerksam zu folgen.

### Veranstalter und Ort:

**Katholisches Bildungszentrum nr30**  
 Nieder-Ramstädter Straße 30  
 64283 Darmstadt  
 Tel.: 06151 20963  
[www.nr30.de](http://www.nr30.de)

### Kosten:

1.600,00 Euro  
 (incl. Pausenverpflegung und Kursunterlagen)  
 Teilzahlung auf Anfrage möglich

#### *Was spricht für die Grundausbildung?*

*Eutonie zählt zu den alltagsrelevanten Körpermethoden, die Hilfe zur Selbsthilfe bietet.*

*Eutonie stärkt die Gestaltungskraft und Ausdrucksfähigkeit.*

*Eutonie unterstützt das Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Handeln.*

*Eutonie findet ihre Anwendung im Alltag und im Beruf.*



[www.eutonie-darmstadt.de](http://www.eutonie-darmstadt.de)

eutonie ausbildung  
 Birgit Léona Krengel



Grundausbildung  
**Eutonie**  
 nach der Methode  
 Gerda Alexander

# Grundausbildung Eutonie

Die gesellschaftliche Relevanz der Eutonie in Zeiten von Reizüberflutung, Rastlosigkeit, Fremdbestimmung mit einhergehender Unsicherheit ist unbestritten. Die Ausbildung bietet Antworten, diesen Herausforderungen zu begegnen und individuelle Lösungskonzepte zu finden.

Im Mittelpunkt der Ausbildung steht die Wahrnehmung des eigenen Körpers mit dem Ziel, selbst aktiv etwas für den Spannungsausgleich im Sinne körperlicher Entlastung und Regeneration tun zu können.

Darüber hinaus befähigt die **zertifizierte Ausbildung** die Eutonie in Beruf und Alltag einzusetzen, sei es im Unterricht direkt oder in der Arbeit mit Kindern, Schülern, Erwachsenen, Klienten, Kollegen oder Eltern. **Das Wiedererlernen der körperlichen Wahrnehmung ist Grundlage für die Eutonie Gerda Alexander.**

Mit Hilfe verschiedener Materialien schult die Eutonie in Ruhe und Bewegung effektive Bewegungsabläufe und die Optimierung der Körperhaltung. Mit eigens in der Eutonie konzipierten Kontaktübungen vermitteln sich Lösung von Blockaden und wirksame Schmerzregulierung.

Die Eutonie lehrt uns, die eigenen Bedürfnisse nach Nähe und Distanz zu klären und hilft uns im Kontakt mit unserer Außenwelt. Intention als Mittel für bewusste Bewegung fördert den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Eutonie unterstützt das Zusammenspiel von Fühlen, Denken und Handeln.



# Seminarinhalte

In 8 Wochenenden á 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten wird das Fundament der Eutonie Gerda Alexander vorgestellt und vermittelt.

Bestandteile der Wochenenden sind:

- Erlernen der vier Grundprinzipien der Eutonie: Berührung, Kontakt, Transport und Raum
- Einsatz unterschiedlicher Eutonie-Materialien
- Gestaltung des flexiblen Tonusausgleiches im Körper
- Schulung der Haut- Muskel- und Knochensensibilität
- Faszien im Focus zur Elastizität und Stabilität
- Gestalten von freier Bewegung mit Hilfe der Instrumente des Zeichnens und Verlängerns

Die daraus gewonnenen Erfahrungen sind Bestandteil des Eutonieunterrichts und werden in der Gruppe ausgetauscht.



# Hinweis

Die Ausbildung richtet sich an Personen,

- die ihr Körpergefühl und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten.
- aus dem künstlerischen Bereich, Berufe aus der Alten- und Krankenpflege, Psychologen, Logopäden, Ergo- und Physiotherapeuten, Heilpädagogen und Erzieher.
- die Eutonie in ihren pädagogischen, medizinischen, sporttherapeutischen Berufen weitergeben möchten.

Die Grundausbildung Eutonie umfasst 180 UE (incl. Feldarbeiten zwischen den WE) und ist als Fortbildung für Mitglieder des Berufsverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement e.V. anerkannt.

Im Sinne einer beruflichen Ausbildung ist der Teilnehmer dadurch befähigt, die Anwendungsvielfalt der Eutonie in das eigene berufliche Umfeld lösungsorientiert zu übertragen.

# Termine 2021

1. Wochenende: 11./12. Juni Bewusste Berührung
2. Wochenende: 09./10. Juli Kontakt – Grenzen annehmen
3. Wochenende: 10./11. Sept. Transport - Aufrichtung
4. Wochenende: 08./09. Okt. Innenraum/Außenraum
5. Wochenende: 12./13. Nov. Kontrollstellungen
6. Wochenende: 03./04. Dez. Bewegungsentwicklung
7. Wochenende: 07./08. Jan. Tonusregulierung
8. Wochenende: 04./05. Feb. Modellieren – Körperbild

# Zeiten

Freitags von 13 bis 19:30 Uhr  
Samstags von 9:30 bis 17:30 Uhr