

Praktischer Workshop

Erleben steht nie fest – Eutonie in der Entspannungspädagogik

Die Begegnung mit dem Klienten im pädagogischen oder therapeutischen Setting darf frei von Bewertung, offen und präsent sein. Die Eutonie nach Gerda Alexander lädt uns dazu ein, den eigenen Körper als feinsinniges Resonanzinstrument zu erfahren – ohne Zielvorgabe, ohne Erwartung.

In diesem praxisorientierten Workshop erkunden wir die Kraft der wahrnehmenden Präsenz und wie sie in der Entspannungspädagogik wirkt. Durch achtsame Körpererfahrungen und angeleitete Übungen stärken wir die Fähigkeit, Spannung bewusst zu regulieren und so körperliche Entlastung und Regeneration zu fördern.

Die Teilnehmenden lernen im eigenen Körpererleben, das Wissen um die eigene Autorität, als ein Schlüssel zur Stärkung der Selbstheilungskompetenz. Dabei stehen Selbsterfahrung, wertfreier Dialog und methodischer Transfer im Zentrum. Die neu gewonnenen Impulse bereichern nicht nur das persönliche Erleben, sondern erweitern auch das professionelle Handlungsrepertoire.

Für wen?

Für alle, die in der Entspannungspädagogik tätig sind und ihre Arbeit um körperbezogene, selbstwirksame Methoden der Eutonie ergänzen möchten.

Was erwartet Dich?

- Praktische Übungen zur Körperwahrnehmung
- Reflexionsräume zur Selbsterfahrung
- Impulse für die methodische Integration in den Berufsalltag

Erlebe, wie Erleben sich wandeln darf – im Einklang mit sich selbst und im Kontakt mit anderen.

Ihr benötigt für diesen Workshop eine Matte, flaches Kissen und bequeme Kleidung.

Referentin:

Birgit Léona Krenkel, Eutoniepädagogin BFP®