

# EUTONIE

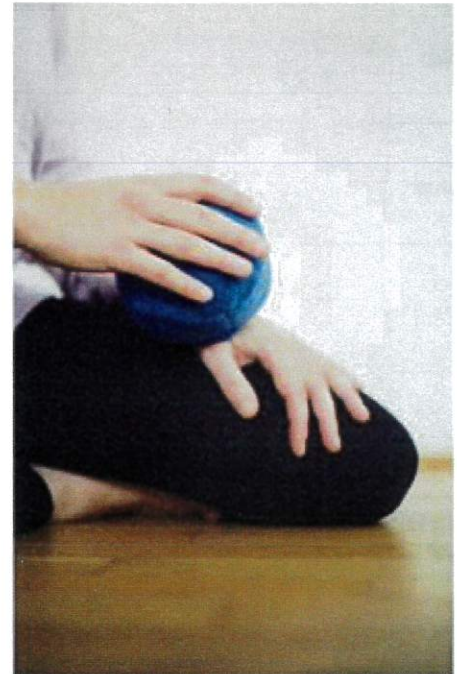
**Wann?** Samstag, 9. März, 2024 (9:30-13:30 Uhr)

**Wo?** Kindergarten Kottes-Purk

*Was hat ein Stoffsackerl mit Kastanien gefüllt mit dem Körper zu tun? Wie reagiert deine Haut auf ein Filzseil? Und wie berühren deine Füße einen Bambus?*

Die Berührung mit dem Material auf der Haut zeigt uns unsere Körpergrenzen und lässt uns hinspüren. Wir können unser Gewicht abgeben und loslassen. Das ist Eutonie, ein Weg der körperlich-geistigen Selbsterfahrung.

Eutonie spricht das Leben im "Jetzt" an und bringt Seele und Körper in Einklang. Die Bewegung sorgt für Wachheit und Präsenz sowie innere Balance und Ausgeglichenheit. Den Boden als Liegefläche und Stütze wahrzunehmen führt zu mehr Selbstsicherheit, Ruhe und Gelassenheit. Eutonie-Pädagogik findet in der Gruppe statt. Der Unterricht ist für alle Menschen geeignet. Er erfordert weder Fitness noch Vorkenntnisse.



**Anne Glassner**, lebt und arbeitet in Wien, ist bildende Künstlerin und Eutonistin. 2023 hat sie IKE- ein Institut für Kunst und Entschleunigung gegründet und beschäftigt sich seit einigen Jahren künstlerisch mit den Themen Bewusstsein, Schlaf und Traum. Ausbildung Eutonie Gerda Alexander, Eutonie-Akademie Österreich. Studium Bildende Kunst an der Universität für angewandte Kunst Wien sowie Studium Kunstpädagogik an der Akademie der bildenden Künste Wien. Zahlreiche Ausstellungen, Performances, und Workshops im In- und Ausland.

<https://www.i-k-e.at>  
<https://anneglassner.at>

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Leintuch/großes Tuch, warme Socken

**Anmeldung bis 1.3.24 unter:**  
[anne.glassner@gmx.at/ 06649132591](mailto:anne.glassner@gmx.at)

**KOSTEN:** max.50 Euro

(wenn der Kurs von der Gemeinde TUT GUT gefördert wird, verringern sich die Kosten, bzw ist er frei)



*...."den Menschen in die Lage zu versetzen sich auf die Wirklichkeit des Augenblicks einzustellen" (Zitat Gerda Alexander)*