



*Wege der Stille*

# EUTONIE

**SEMINAR in der ERLÖSERKIRCHE**  
**Schröderstr. 5, Berlin-Mitte**

**am 9. März 2024 11-16 Uhr**

Leitung: Tanja Vorsteher (zertifizierte Eutonieleiterin)

[www.aufladepause.de](http://www.aufladepause.de)



RÄUME  
FÜR CHRISTLICHE  
SPIRITUALITÄT



Evangelisch-  
methodistische  
Kirche

## **Inhalt**

In diesem Seminar lernen wir Grundübungen der Eutonie kennen (nach Gerda Alexander und in ihrer Weiterentwicklung von Gerda Maschwitz). Diese Übungen dienen dazu, Spannungen auszugleichen, in die physiologische Aufrichtung zu kommen und die Beweglichkeit zu entfalten. Das Wort Eutonie setzt sich zusammen aus dem griechischen eu (= gut, wohl, angemessen) und tonos (= Spannung, Stimmung).

Durch die Schulung der Aufmerksamkeit und der Selbstwahrnehmung lernen wir, uns in eine der Situation angemessene Spannung zu bringen, körperlich und psychisch.

Die Grundübungen der Eutonie werden im Liegen geübt, weil der Boden die beste Widerstandsfläche für den Spannungsausgleich bietet. Übungen im Sitzen, Stehen und in Bewegung, zu zweit und in der Gruppe sind ebenfalls vorgesehen.

Wir werden vor- und nachmittags jeweils eine Einheit mit praktischen Übungen haben. In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, in der Umgebung der Erlöserkirche etwas essen zu gehen oder Selbstmit-gebrachtes zu verspeisen.

**Anmeldung bitte bis zum 1.3.24** an: [maren.herrendoerfer@emk.de](mailto:maren.herrendoerfer@emk.de)  
oder telefonisch unter 030 345 05 005.

**Mitzubringen:** eine Matte bzw. Decke, dicke Socken

**Unkostenbeitrag:** 15 – 25 € (Der Preis soll kein Hinderungsgrund für die Teilnahme sein. Jede\*r soll so viel geben, wie ihm/ihr möglich ist.)

### **Wegbeschreibung:**

Die Erlöserkirche liegt direkt zwischen S Nordbahnhof und U Rosenthaler Platz und ist bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Das Kirchgebäude befindet sich im Hinterhof der Schröderstraße 5. Der Kirchsaal befindet sich im 2. OG.

---

Konto: "Spirituelle Räume" der EmK  
DE70 3506 0190 1011 1670 00  
Bank für Kirche und Diakonie