



Von Fehmarn bis Freiburg: Vom 22. – 28.04.2024 fand deutschlandweit die Woche der Eutonie statt – mit ganz vielen Angeboten (siehe unten).

Ellen Koch-Bumann teilt ihre Eindrücke – sie hat einen Schnupperworkshop Eutonie in der Burg Fehmarn veranstaltet: 12 Anmeldungen sorgten dafür, dass es gleich einen Folgetermin gab.

„Begonnen habe ich mit einer kleinen Gesprächsrunde bei Tee und Keksen. Zuerst ein paar Informationen von mir: Was ist Eutonie? Wer kann mitmachen? Was erwartet euch in der Gruppenstunde? Dann war Zeit für Fragen, bevor wir in den Eutonieraum gewechselt sind.

Ich habe das Material gezeigt und erklärt und auch das Skelett vorgestellt und danach gebeten, in einem Hockerkreis Platz zu nehmen. Die Aufgabe war, Becken und Beine mit unterschiedlichem Material zu berühren und zu vergleichen. Nach intensiver Fußarbeit mit Kastanien dann das große Staunen der Teilnehmerinnen: Die Füße sind warm und fühlen sich viel größer an! Ich stehe viel stabiler! Die Beine reagieren ganz unterschiedlich! Ein sanftes Kribbeln im ganzen Bein! Ich empfinde mein Bein auch mit Hüftprothese wie eine stabile Säule!“, erzählt sie.

Weiter ging es mit Übungen zur Aufrichtung über den Sitzbeinhöcker, Gewichtsverlagerungen und mehr. Es gab einen regen Austausch der Teilnehmerinnen und alle gingen sichtlich erleichtert nach zwei Stunden nach Hause.

Das Ergebnis der Schnupper-Workshops: „Ich habe jetzt fünf neue Anwärtnerinnen für meine Warteliste und muss sehen, ob ich zum Herbst noch eine vierte Gruppe starte“ berichtet Ellen Koch-Bumann.

Die einzelnen Veranstaltungen im Überblick:

- **Burg auf Fehmarn:** Schnupperworkshop Eutonie am Donnerstag, 25.04.2024, nähere Informationen bei **Ellen Koch-Bumann** unter ellen.koch.bumann@gmail.com
- **Bremen:** Grundlagenkurs Systematische Einführung in die Eutonie G.A, Wochenendkurs vom 26.-28.4.24: Ökonomische (kraftsparende) Bewegung: „Vom Spiel mit Widerstand, Durchlässigkeit und Schwerkraft“ mit Renate Riese und Bernadette Waas, nähere Informationen unter Tel: 0421-326217 kontakt@eutonie-akademie.bremen
- **Hamburg:** Nähere Informationen bei **Karin Coch** unter eutonie@karin-coch.de
- **Vlotho (Westfalen):** Nähere Informationen bei **Dorothee Stieber-Schöll** unter dorothee@stieber-schoell.de
- **Much-Hetzenholz im Bergischen Land:** Nähere Informationen bei **Gerda Maschwitz** unter g.maschwitz@wege-der-stille.de
- **Remscheid:** Nähere Informationen bei **Birgit Martens** unter birgitmartens2@gmail.com
- **Mainz:** Informationsstand auf dem Wochenmarkt, besondere Eutonieangebote, nähere Informationen bei **Frank Fabricius** unter frank.fabricius@icloud.com
- **Rhein-Main-Gebiet / Gelnhausen:** Schnuppersamstag am 27.04.2024, nähere Informationen bei **Anita Jost** unter anita.jost@t-online.de
- **Rhein-Main-Gebiet / Ortenberg in der Wetterau:** Nähere Informationen bei **Isabelle Pelti Kromm** unter mail@eutonie.online
- **Rhein-Main-Gebiet / Rastadt in der Wetterau:** Nähere Informationen bei **Isabelle Pelti Kromm** unter mail@eutonie.online
- **Tübingen:** Nähere Informationen bei **Barbara Göger** unter barbara.goeger@goeger.com
- **Gundelfingen im Breisgau:** Nähere Informationen bei **Katrin Renner** unter m.katrin.renner@gmail.com
- **Achern/ Kappelrodeck im Ortenaukreis:** Kennenlernstunden am Montag, 23.04., vormittags und am Dienstag, 25.04., abends, nähere Informationen bei Susanne Hoffmann unter eutonie.hoffmann@gmail.com
- **Münsingen/Buttenhausen auf der Schwäbischen Alb:** Nähere Informationen bei **Karin Fietzeck** unter karin@eutonie-werkstatt.art
- **Freiburg:** Online-Kurs zum Kennenlernen, Montag, 22.04., Eutonie im Fitnesstudio, CD „Dem Rücken zuliebe“ zum Sonderpreis von 15 €, nähere Informationen bei **Traude Weindl** unter t.weindl@web.de

Gutach im Breisgau: Schnuppertag am Samstag, 27.04.2024 von 10.00 bis 17.00 Uhr, nähere Informationen bei **Angelika Klank** unter angelikaklank@web.de