

Umetnost zdravilne evritmije za vsakogar – za vsakdan

Ljubljana, 1. – 2. 7. 2017

Kako ostanem zdrav

Za ohranjanje ravnovesja človek potrebuje zadosten počitek, vendar pa neprestano izčrpavanje lahko povzroči, da naš »življenjski stroj« privzame anormalne oblike, ki se sprva kažejo kot slabo počutje, kasneje pa v različnih »organskih obolenjih«.

Ali lahko sami kako prispevamo k ohranjanju zdravja oz. dobremu počutju, ki nam omogoči normalno življenje za soočanje s stresnimi situacijami vsakdana?

S pomočjo gibanja oz. gibalnih form, kot so podane za zdravilno evritmijo lahko v sebi vzpostavimo različna stanja od ogrevanja do ohlajanja in do občutka olajšanja.

Spoznali in naučili se boste izvajati 10 individualnih vaj, ki pomagajo uravnovesiti življenjske sile, da le te postanejo vaš varuh, zaščitnik in vir za dobro dnevno počutje. Vaje nagovorijo cirkulacijo, prebavo, dihanje; delujejo preventivno v boju proti migreni ali zaprtju v prebavnem sistemu, učinkujejo korekcijsko na spretnost in večajo odpornost celotnega organizma.

Prijave:

Andreja Pliberšek, andreja.plibersek@gmail.com, 040 582 263

Kotizacija: 80€

Kraj: Ljubljana, Gimnazija Moste

Sobota, 9.00 – 12.30; 15.00 – 18.30 (z odmori)

Nedelja, 9.00 – 13.00 (z odmori)

Mag. Primož Kočar, waldorfski učitelj, specialist za Evritmijo za organizacije. Svoje znanje s tega področja je pridobil pri Annemarie Ehrlich na Instituut voor Eurythmie in Werkgebieden (den Haag, NL). Trenutno zaključuje 3 letno usposabljanje s področja zdravilne (terapevtske) evritmije pri Gerhardu Weberju (Dunaj, A).

»Eterično telo je nekaj v človeku, kar pri večini ljudi, ki svoje življenje presedijo, ki svoje življenje preživljajo brez interesa za svojo okolico, postane togo. In to vsekakor ni dobro, tudi za organske funkcije ni dobro, če eterično telo postane togo. Če gibanje, ki smo ga danes opisali, zmerno izvajamo z otroki, če ga res energično izvajajo ustrezni pacienti – iz stvari, ki so bile podane, lahko razberemo, katerim pacientom je to potrebno naložiti – potem bo postalo eterično telo prožno, v sebi gibljivo in tako na otroke, kot odrasle bo učinkovalo dobrodejno. Temu gibanju vsekakor lahko damo prednost pred običajnim telovadnim gibanjem. Kajti običajna telovadba je dejansko izvedena samo iz fiziologije, torej samo iz fizičnega telesa in v bistvu fizično telo kar naprej vleče ven iz eteričnega, tako da fizično telo kar naprej izvaja svoje gibe, ki gibanja eteričnega telesa ne potegnje s seboj na ustrezen način.« R.Steiner, Heileurythmie, 5. predavanje, str. 74