

Velkommen til vitaleurytmi og cantienica

Steinerskolen på Hovseter, fredag 29. og lørdag 30. mars

Øyer av stillhet

- en reise gjennom landskaper av bevegelsesterapi for alle som trenger en forfriskning i hverdagen

FREDAG 29.MARS

- 18.00 – 20.45 En kveld med *vitaleurytmi*, ledet av Marianne Tvedt (ta med matte/teppe)

LØRDAG 30.MARS

- 10.00 – 11.30 *Cantienica* med Simone Wantz (ta med matte/teppe)
pause
- 12.00 – 13.15 Arne Enge: Foredrag og samtale om helseurytmiens situasjon.

* * *

Hjertelig velkommen til en helg og en reise gjennom to terapeutiske landskaper som begge henvender seg til oss med en litt for travel hverdag. Og til et foredrag med Arne Enge om noe av helseurytmiens situasjon i dag. Alt i forbindelse med – og før årsmøtet i Eurytmistforbundet lørdag 30.mars kl. 14.15.

Nye grener av eurytmien har utviklet seg frem de senere årene. *Vitaleurytmi* er en av dem som offisielt fikk sitt navn i 2012, gjennom et intensivt forskningsarbeid over tid, utført av Christiane Hagemann og Michael Werner. *Cantienica* er en moderne bevegelsesmetode som virker velgjørende. Den har sin opprinnelse i Sveits (Benita Cantieni). Denne helgen får vi anledning til å vandre gjennom disse de to terapiformene, ledet av erfarne eurytmister innen hvert sitt felt, Marianne Tvedt og Simone Wantz. Tema er *Øyer av stillhet*.

* * *

KURSAVGIFT (inkl. bevertning) for hele reisen de to dagene: 900,-/700 (medlem).

Hvis du kun ønsker å være med en dag er kursavgiften 450,-/350 (medlem).

Påmelding til jens.christensen@steinerskolen.no før 15.mars.

Beløpet innbetales til eurytmistforbundets konto 1254.05.18449 senest 15. mars.

Vær snill å si ifra til Mareike (mareike.burgener@steinerskolen.no) om du har matallergi.

Maten blir vegetarisk.

VITALEURYTMI er stressforebygging gjennom øvelser som stimulerer vitalitet, flyt og energi hvor oppmerksomt nærvær i bevegelsen øves. Gjennom en bevisstgjøring av våre tendenser til å komme i stress kan vi lære å håndtere dem. Vi arbeider med *dynamiske kraftfelt*, d.v.s. lydene i språket. CANTIENICA er en metode for kroppsform & holdning. Styrker bekkenbunnen og hele kjernemuskulaturen. Dermed styrker den hele mennesket, den retter oss opp. Vi blir "oppriktig-oppreist". Den supplerer arbeidet med eurytmi og helseurytmi på en god og naturlig måte, og er et godt tiltak for svakheter, skjevheter, slitasje i muskler, bein og ledd. En tidsmessig bevegelses-metode som gir glede, kraft og som støtter helsen.

Arr. Eurytmistforbundet