

## KURSE / WORKSHOPS 19.30–21.000 MEZ / CET

### Austauschen – Lernen – Kräfte gewinnen

#### Heileurythmie / Eurythmy Therapy

6 Katharina Gerlach, Astrid Sterner | Deutsch

Selbstfürsorge und Stressmanagement: Anwendungen, Vortrag und Übungen

a) Das Zitronenfußbad (nur Mittwoch, 7.4.)

Bitte vorbereiten:

1 Putzeimer, 1 Biozitrone, 2 Handtücher, Wollsocken, 1 Obstmesser

Gekochtes Wasser in einer Thermoskanne (1-2 Liter)

Kaltes Wasser 4-5 l

Möglichst ein schönes Öl zum einreiben

Das „Zitronenskript“ wird danach zur Verfügung gestellt.

b) Innere Ruhe und Rhythmus/Selbstfürsorge und Struktur Vortrag und Übungen (nur Donnerstagabend, 8.4. und Freitagabend, 9.4.)

Meditative und therapeutische Eurythmieübungen können helfen, uns eigenverantwortlich und frei in unser berufliches und persönliches Leben zu stellen. Die Übungen sollen unser inneres Energiemanagement unterstützen und dazu beitragen, Erschöpfung im täglichen Leben zu vermeiden. Der Kurs kann Menschen in allen Berufen von Nutzen sein.

7 Mareike Kaiser | Deutsch

Heileurythmie bei Zahn- und Kieferfehlstellungen

Für KollegInnen, die schon lange damit arbeiten.

Austausch über Erfahrungen mit Heileurythmie bei Zahnfehlstellungen, Zusammenarbeit mit ZahnärztInnen, KieferorthopädInnen, Eltern und Pädagogen.

Wie könnte das Sammeln der Dokumentationen für eine gemeinsame Broschüre aussehen?



8 Anna de Millas | Deutsch

Die Faszie – ein Kommunikationsorgan

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

in Eurythmie, Heileurythmie, myofaszialem Training und manueller Therapie

Arbeitsweise: Eine Abwechslung von Input, Austausch und im Wesentlichen geht es darum, für die Möglichkeiten wach zu werden, neue Kräfte zu generieren.



## Eurythmie-Pädagogik | Pedagogical Eurythmy

9 Jürgen Frank | Deutsch  
Zum Online-Unterricht

10 Moritz Jehle, Laura Mönkemeyer, Sonja Zausch  
Deutsch / English  
Netzwerkbildung für Eurythmie-Unterrichtende in der  
Heilpädagogik und Sozialtherapie

Building a network for eurythmy teachers in curative education  
and social therapy

Ziel ist es, dieses Berufsbild zu stärken: sich kennen zu lernen,  
gemeinsame Forschung und Fragen zu teilen, sich gemeinsam  
weiterzubilden. Vielleicht auch eine Perspektive hin zu einer  
Weiterbildung an den Ausbildungsstätten zu entwickeln, eine  
Unterrichtsleitfaden für den Schulalltag mit Best-Practice Beispiele  
zu sammeln und zu veröffentlichen.

The aim is to strengthen this professional  
profile: to get to know each other, to share  
common research and questions, to further  
educate each other. Perhaps also to develop  
a perspective towards a curriculum at the  
training courses, to collect and publish a  
"teaching guide" for everyday school life with  
best practice examples.



11 Katinka Penert | Deutsch  
Neues entwickeln, das am Bildschirm vermittelbar ist

12 Alexandra Spadea | Deutsch  
Lasst uns technische Hindernisse  
und Vorbehalte überwinden und  
sogar Spass an online Eurythmie gewinnen!



13 Michael Werner | Deutsch

Krafttanken mit Eurythmie  
in online-Veranstaltungen

Wie kann Eurythmie die gestresste Konstitution  
am Bildschirm erreichen damit Distanzunterricht  
und Zoom-Meetings erträglicher werden?



Wir werden die Dynamischen Kraftfelder M O E in ihrer Wirkung erkunden und fragen, wie sie spezifisch eingesetzt werden können. Dabei suchen wir Wege, wie eurythmisch-pädagogisch in online-Formaten so gearbeitet werden kann, damit einerseits Lernprozesse unterstützt und andererseits die Vitalität (Ätherleib) sowie die Aufmerksamkeit (Ich und Astralleib) in gesunder Schwingung bleiben können.

## Eurythmie / Eurythmy

14 Christiane Hagemann | Deutsch  
Arbeit an den Kraftfeldern E – D – O  
Im Hintergrund steht der Antreiber  
„Streng dich an!“, dessen Bewältigung  
in den Zeiten von Corona eine tägliche  
Herausforderung an uns darstellen kann



15 Cynthia Hoven | English

Eurythmy as a Personal Practice  
Cynthia Hoven teaches laypeople how to create  
a deep, daily eurythmy practice for health, centering  
and grounding. Hundreds of people take part in her  
weekly zoom classes, started during the global pandemic.



16 Theodor Hundhammer | English

The eurythmic soul gestures and their connection with the solar plexus chakra.  
The origin of the eurythmy soul gestures out of the interval gestures and Rudolf Steiner's suggestions for the development of the 10-fold solar plexus chakra.

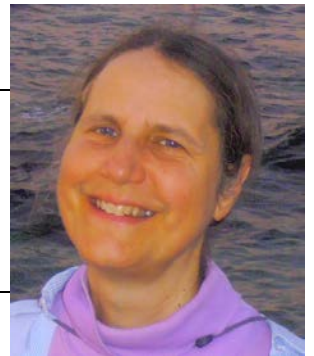


17 Astrid Klose | Deutsch

18 Jan Ranck | English

Keeping Eurythmy ALIVE in the Face of ZOOM

Ideas for teaching on-line without submitting eurythmy gestures to electronic transmission & exercises for recovering from screen exposure



19 Rebecca Ristow | Deutsch

Chancen und Grenzen des digitalen Raumes in Bezug auf eurythmisch inspirierte Gruppenarbeit mit Jugendlichen/Erwachsenen  
Die Fläche des Digitalen steht in grossem Kontrast zum eurythmisch-lebendigen Raum. Welche konstruktiven Begegnungsfläche-Momente lassen sich durch eine innere eurythmische Haltung dennoch auf dieser Fläche gestalten? Welche innern und äusseren Verabredungen gilt es zu beachten?



20 Marjorie Taliano Nordås | English

The influence of the elements and forces of Nature in languages  
Basically working through poems from R.Steiner and some contemporaries, exploring the different inner qualities and contrasts of movements and speech.  
Work mainly in english and french from Victor Hugo, Emile Nelligan (canadian), Willam Shakespeare, Kathleen Raine ...



## Sprachgestaltung / Speech formation

21 Sabine Eberleh | Deutsch

Wie entgehe ich der Gefahr, künstlerische Fächer durch die Herausforderungen des Online-Unterrichtens zu abstrakt zu unterrichten? Wie können Sprachgestalterische und künstlerisch- gestalterische Elemente auch digital zum Erlebnis kommen, statt nur in den Kopf? Wie kommen wir in ein erlebnisbasiertes Tun? Sprachgestaltung unter Einbindung von Elementen des "Kreativen Schreibens".

"Der Bildschirm muss durchlässig werden ... "

22 Christiane Görner Deutsch / English

Sprachgestaltung digital -  
Erfahrungen und Forschungsansätze

Creative speech online -  
experiences and research approaches

Das Was bedenke, mehr bedenke Wie:  
künstlerische Gestaltung digitaler  
Kommunikation - Rettung, Sackgasse, Berufung?

Think about what, think more about how: artistic design of digital  
communication - rescue, dead end, vocation?



23 Oliver Ifill | Deutsch

24 Geoffrey Norris | English

Steiner Speech – Speaking Body, Moving Voice  
Sound and Sense – the Logos in Action  
Sounding the Silence

For me Speech is a dynamic and playful dance  
of fire and my approach to language and speaking  
is through gesture, through inner and outer movement,  
and freely flowing focused form. It is the woven music  
of sound and intuitive sense and possesses a lawfulness  
as does tonal music though in far more subtle ways.

