

Projekt

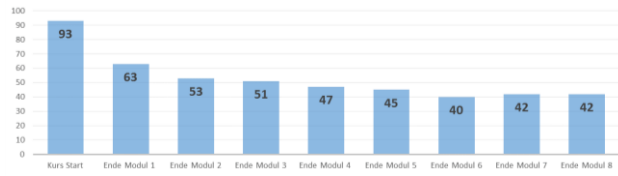
Evaluation des **ABSR-1** Kurses mit Menschen, die bereit waren, alle Module mit den vorgeschlagenen Übungen durchzuführen.

Beginn der Erhebung: 24. April 2019

Ende der Erhebung: 31. August 2019

Umfang: Acht Module, ca. eine Woche
täglich üben pro Modul

Anzahl ausgefüllter Fragebogen



Aufgabe für die Teilnehmer

Die Übungen (15 Minuten Alltagsübung und 15 Minuten Eurythmie) täglich machen.

Jeden Tag (wahlweise nur am Ende des Moduls) ca. 10 Minuten einen Fragebogen zu den Erfahrungen beim Üben und zur Befindlichkeit ausfüllen.

Wissenschaftliche Auswertung

Die Ergebnisse werden vom Institut für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern, **IKIM**, ausgewertet. Die Ergebnisse werden auf der Website und in Fachzeitschriften publiziert

Subjektive Bewertung

Was sagst du anderen Menschen, wieso es sich lohnt, den **ABSR-Kurs** zu machen?

Feedback von 22 Teilnehmern auf der Innenseite des Flyers.

Kontakt

Dr. rer. nat. Evelyne Kloter*

Projektleiterin der Evaluation

Mitarbeiterin des Instituts für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern,

** Unterstützt durch den Förderverein Anthroposophische Medizin
Institutsdirektorin Frau Prof. Dr. med. Ursula Wolf*

evelyne.kloter@ikim.unibe.ch

www.ikim.unibe.ch

Theodor Hundhammer

CEO Eurythmy4you

theodor@eurythmy4you.com

www.eurythmy4you.com

eurythmy4you.com
Online courses and trainings for every body

eurythmy4you

ABSR-1

Aktivitätsbasierte Stressbewältigung



Wissenschaftliche Evaluation

Zwischenbericht über die vom Institut für Komplementäre und Integrative Medizin der Universität Bern (IKIM), Fachrichtung Anthroposophisch erweiterte Medizin, durchgeführte Erhebung.

Was sagst du anderen Menschen, wieso es sich lohnt, den ABSR-Kurs zu machen?

1. Lässt man sich auf diesen Kurs ein, kann man nur gewinnen. Man muss keine Vorkenntnisse der Eurythmie oder über Rudolf Steiner haben. Wenn man ohne Druck, aber stetig dranbleibt, entwickeln sich auf verschiedenen Ebenen Fähigkeiten. Ich finde es unglaublich bereichernd.
2. Der Kurs hilft mir, mich zu entschleunigen, ist gut und sehr verständlich aufgebaut und hat viele wunderbare Anregungen.
3. Ich liebe diesen Kurs, weil er mir ermöglicht, meinen Körper zu spüren und in den Eurythmie-Bewegungen Gefühle zu erzeugen. Die Alltagsübungen sind Gedanken anstossende Aufgaben, die mir helfen, den Alltag positiv zu gestalten.
4. Der Kurs erweitert meinen Horizont und gibt viele hilfreiche Übungen. Der erste Bewegungskurs, den ich online gemacht habe ... und es war sehr gut. Jederzeit würde ich ihn wiederholen.
5. Der Kurs überrascht mit einer fundierten Form von Spiritualität, die in ein differenziertes Körperbewusstsein führt. Es ist ein wirkliches, ehrliches Forschen am eigenen Wesen mit Hilfe der ästhetischen Kunst, der Eurythmie. Durch ein vertieftes Verständnis der Vokale A,E,I,O,U werden ihre Wesenskräfte durch Eurythmie erlebbar und wirken heilsam. Es gibt Kurzvorträge zu essenziellen Lebenszusammenhängen. Der Kurs vermittelt auf verständliche Weise Inhalte zur Stressbewältigung, die sofort anwendbar sind. Die Alltagsübungen erweitern das Bewusstsein und die Wahrnehmung. Ich denke, der Kurs ist für Neueinsteiger gleichermassen interessant wie für Menschen, die sich schon länger mit Persönlichkeitsentwicklung befassen.
6. Für mich ist es die beste und konkreteste Anleitung und Übungsreihe, die mir je begegnet ist, um von einer "kopfigen" Sicht auf die Welt in ein "Herzhören" zu kommen, und um mein Ich im Körper und im Zusammenwirken mit den "Umgebungs Kräften" zu erleben. Das ist mir in den heutigen unruhigen und unsicheren Zeiten eine sehr grosse Hilfe, an das schon fast verloren geglaubte Urvertrauen wieder anzuknüpfen.
7. Wer in unserer materialistischen Zeit die Orientierung für das Wesentliche sucht, seinen Wesenskern als den sicheren Lenker in den Lebenswogen stärken will, erfährt in diesem Kurs eine starke Ausbildung.
8. Das Üben macht Freude, weil die Veränderung schnell wahrnehmbar ist.
9. Der Kurs hat mir geholfen, meine Verhaltensweisen mir selbst und anderen gegenüber im Alltag anzuschauen, und hat mir die Möglichkeit gegeben, diese zu ändern.
10. Dieser Kurs gibt mir durch seine konkreten Übungen und durch die Eurythmie etwas, was sich gut in den Alltag einbauen lässt, und was in dieser Kombination tatsächlich hilft, eine erhöhte Aufmerksamkeit, Kraft und gleichzeitig innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. Das hat mich wirklich sehr überrascht.
11. Der ABSR-Kurs ist eine wirkliche Hilfe, am Übungsprozess dranzubleiben. Ich habe es schon öfter in Eigeninitiative versucht, aber nie so durchziehen können, wie mit diesem Kurs. Die Anleitungen sind sehr hilfreich und sehr konkret. Oft sind es kleine Details, auf die es ankommt und die weiterhelfen, damit eine Übung gelingen kann. Z.B. die Vorgehensweise wie man zu Entscheidungen vom Herzen her kommt im Unterschied zu Entscheidungen aus dem Bauch heraus. Diese Vorgehensweisen sich zu erüben, finde ich eine sehr grosse Hilfe für die eigene Lebensgestaltung.
12. Der Kurs hat mir geholfen, achtsamer mit meinem Körper und meiner Umgebung umzugehen.
13. Der Kurs hat mich ermutigt und gefordert, mir Zeit für die Übungen und damit für mich selbst zu nehmen. Die sorgfältige ruhige Heranführung an die Übungen hat mir gut getan. Es war meist eine nährnde Auszeit, verbunden mit dem Bewusstsein, dass mit wenigem kontinuierlichen Tun viel für das eigene Wohlbefinden erreicht werden kann.
14. The course greatly helps to build a habit of practice, which is difficult to do on your own without any support. It was amazing that my tiredness disappeared by doing the eurythmy exercises. Like snow in the sun! The introductions by Dr. Harald Haas threw some light on the effectiveness of the exercises. I gained some insight in the functioning of body and mind, and how the exercises can help to work on my main non-constructive patterns. The presentations of the daily exercise by Pascale Fischli made them attractive, realistic and possible to do. I am happy with the course and will certainly continue. The demos are great. I have discovered where there is more work to do.... I will continue, with a mild attitude towards myself.
15. Es lohnt sich, die geistvollen Übungen der Eurythmie und die Alltagsübungen zu machen, um die stressfreie Lebendigkeit und Stärke im Körper wieder zu fühlen.
16. Nimm dir Zeit für Dich – du wirst in vielseitiger, interessanter Weise angeleitet, deine Mitte zu fühlen, dich auszudehnen und zu kräftigen.
17. Ich traue mich wieder ruhiger zu werden, der Leistungsdruck zum Überleben verliert seinen Zwang. Schreck, Angst und Schock, die lange und wie unerreichbar zurückliegen, verlieren ihre Kraft.
18. Es lohnt sich momentan noch nicht die ABSR-Übungen zu machen. Sie haben bei mir noch keine Wirkung gegen Stress gezeigt. Ich kann mir aber vorstellen, wenn noch mehr in eine Richtung gearbeitet wird, in der "Achtsamkeit" wirklich als ein Umgang mit inneren Erfahrungen gelebt wird, dass sich dann die Selbstwahrnehmung verstärken und die Wirkung der Heileurythmie einsetzen kann. Wir können den Klienten nicht vorgeben, was sie spüren sollen, wir können sie nur zu Erfahrungen hinführen. Den Kurs einfach nur zu hören und aus der zweidimensionalen Betrachtung der Übungen heraus zu gehen, nicht zu stark in ein Denken darüber zu gehen, was ich nachmachen soll, wäre ein erster Schritt in eine gesund machende Richtung.
19. Dieser Online-Kurs ist für mich ein grosses Geschenk, um mich mit der tiefen Bedeutung und Bewegung unserer menschlichen Ausdrucksmöglichkeiten in der Bewegung und im Laut durch die eurythmischen Übungen vertraut zu machen. Der Kurs ist für mich eine Erweiterung meiner Verstmöglichkeiten und schafft den Raum mich körperlich neu auszubalancieren. Die Alltagsübung lädt dazu ein, aus dem Gewohnten herauszutreten und ganzer, authentischer zu werden. Ich finde sowohl die Anleitung der Eurythmieübungen als auch die der Alltagsübungen sehr gut geführt und einladend. Ich hoffe, dass viele Menschen vom Kurs profitieren können und so ihre inneren und äusseren Räume besser halten und stärken können. Ganz herzlichen Dank für euer wunderbares Engagement.
20. Der ABSR Kurs ist eine geniale Übungsfolge für alle, die in Sachen Selbsterziehung, aber auch Selbstfürsorge, wirksam etwas für sich tun möchten.
21. Das tägliche Üben bringt den Erfolg. Die visuelle und auditive Anleitung sorgen dafür, dass ich die Übungen richtig und entspannt machen kann. Mit PC oder Handy kann ich das von überall her zeitsparend einbauen, auch noch am Abend zur Harmonisierung.
22. Für mich ist dieser Kurs ein richtiges Heilmittel. Dieser Kurs gab mir Kraft und innere Gelassenheit. Dadurch konnte ich mich endlich von Angewohnheiten trennen, die ich seit Jahren überwinden wollte, aber das bisher nicht hinbekommen habe.