

# Eurythmie Lektionen in Ukrainisch und Englisch

Eurythmie für Gesundheit und innere Stärke zum Mitmachen für alle

Jeden Montag um 19.00 MEZ

Jeden Freitag um 19.00 MEZ

Wir wollen damit unsere ukrainischen Freunde unterstützen, die unter Bedrohung von Bombenangriffen leben, in ihrer Nähe Schüsse und Panzer hören, die auf der Flucht oder bereits nicht mehr zu Hause sind. Was derzeit in der Ukraine passiert, betrifft nicht nur die Seele, es zerstört auch den Körper.

**Am Montag, 7. März haben wir angefangen.** Ihr könnt jederzeit und ohne Voraussetzungen einsteigen. Vorkenntnisse in Eurythmie braucht es nicht. Und ihr müsst auch nicht wissen, was in den vorhergehenden Stunden gemacht wurde. Geht einfach auf YouTube und macht mit. Wir machen die Übungen zusammen, sie sind sehr einfach und leicht zu merken.

Die Lektionen finden rhythmisch statt, zweimal pro Woche, am Montag und Freitag. Dazwischen könnt ihr die Übungen selbst wiederholen. Macht sie mit euren Kindern, Eltern, Grosseltern, Freunden, Bekannten. Diejenigen, die nicht stehen können, können sie sowohl im Sitzen als auch im Liegen ausführen. Ihr könnt die Übungen auch für andere machen und könnt sie auch nur in der Vorstellung tun.

**Die kommenden Livestreams und die Aufzeichnungen der früheren Lektionen findet ihr auf unserem YouTube-Kanal:**

[www.eurythmy4you.com/youtube-ukr](http://www.eurythmy4you.com/youtube-ukr)

Um den Link kurz vor dem Treffen per E-Mail zu bekommen, könnt ihr euch mit einem Klick auf unserer Website anmelden:

[www.eurythmy4you.com/eurythmy-ukr](http://www.eurythmy4you.com/eurythmy-ukr)

**Wir führen den Unterricht in zwei Sprachen durch, in Ukrainisch und Englisch.**

Warum Ukrainisch? Wir möchten mithelfen, dass die ukrainische Sprache gehört wird, damit die Welt ihre Schönheit, Zartheit und Melodie, ihre Wärme und Aufrichtigkeit hören kann, die darin fließt. Viele russischsprachige Freunde können die ukrainische Sprache verstehen. Wir laden alle russischsprachigen Freunde ein, zusammen mit uns Eurythmie zu machen!

Warum Englisch? Wir haben Englisch als Sprache der internationalen Kommunikation gewählt, damit Freunde aus der ganzen Welt sich anschliessen können, und unsere Eurythmiekurse in dieser schwierigen Zeit zu einer Art Gebet für den Frieden werden, zu einer achtsamen Schutzkette für die Ukraine und die ganze Welt.

Wir freuen uns, wenn ihr mitmacht, die Plakate aufhängt und eure Freunde einladet!

Anastasiia, Theodor  
und das ganze Team von Eurythmy4you  
**Eurythmy4you.com**

