

Alexander-Technik

Offene Gruppe für Alexander-Technik an fünf Abenden.

Wir sind mehr oder weniger den ganzen Tag in Bewegung. Wir gehen von A nach B, gestikulieren, reden, stehen, sitzen und bewegen viele Gedanken im Kopf. Dies geschieht meist automatisch, aus Gewohnheit.

Wie wirken sich diese Gewohnheiten auf uns und unseren Körper aus? Lassen Sie uns herausfinden was Bewegungsmuster mit uns machen und wie wir diese ändern können um wieder selbst etwas zu bewegen statt nur bewegt zu werden.

Sie erfahren etwas über
die Ursachen von Anspannung und Schmerzen
Ihre Art, sich zu bewegen
den Zusammenhang zwischen Körper und Geist
die Anwendung der Alexander-Technik im Alltag
in Theorie und Praxis. Gerne beantworte ich auch individuell
Ihre Fragen und Anliegen.

Und zwar am:

Donnerstag, 19. Januar 2012 um 18 Uhr
im CIP, Schröderstiftstr. 29, 20146 HH
im Gruppenraum 2. Stock

Weitere Termine: Jeweils Donnerstags, 18 Uhr
02. Februar | 16. Februar | 08. März | 15. März

Dauer: etwa jeweils 2 Stunden.

Bitte bringen Sie warme Socken und 3 Bücher mit.

Kosten pro Abend: € 10

Anmeldung erbeten:

Marion Steinmann, Lehrerin der Alexander-Technik
0174 4507662 oder kaikoura33@yahoo.com