



Alexander-Technik

**Neuer Kurs ab dem 30.09.2010 – 8 Termine á 18,- Euro
jeweils donnerstags von 19.15-21.15 Uhr**

Termine: 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11. und 18.11.

Maximal 10 TeilnehmerInnen

Infos und Anmeldung unter 05721/4577

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Unterrichtsmethode, die sich sowohl bei körperlichen Beschwerden als auch in vielen Lebenssituationen als hilfreich und wirksam erwiesen hat. Durch die Alexander-Technik werden Sie zunächst wieder mit Ihrem Körper verbunden, d.h. Sie beginnen, Ihren eigenen Körper wieder zu fühlen. Sie werden sich Ihrer Verhaltens- und Glaubensmuster und schmerzvollen Erinnerungen bewusster, die oftmals mit Leiden und körperlichen Krankheiten einhergehen.

Eine Methode nicht nur gegen Schmerzen.

Die Alexander-Technik hilft Ihnen sich zu verändern, wieder Verantwortung zu übernehmen, um Grenzen und Blockaden zu überwinden, damit Sie aus eigener Kraft „Ihren“ Lebensweg gestalten können um der Mensch zu sein, der Sie wirklich sein wollen.

In dem neuen Kurs wird jede Person innerhalb der Gruppe individuell betreut, indem ich als Lehrerin der Alexander-Technik ihre Bewegungserforschungen durch subtile Berührungen mit den Händen und durch verbale Erklärungen unterstütze und führe. Gleichzeitig wird der Teilnehmer/die Teilnehmerin ermuntert, Körper- und Denkmuster zu erkennen und, wenn gewollt, sie zu ändern. Fragen und Problemstellungen werden besprochen. Zusätzlich gibt es Aktivitäten mit der ganzen Gruppe. Wir entdecken in der Gruppe, dass sich jeder auf seine Weise mit ähnlichen Zusammenhängen auseinandersetzt. Wie gehe ich mit Verspannungen und Schmerzen um? Was macht eine sogenannte "schlechte Haltung" aus? Was ist eine Gewohnheit und wie kann ich ihr neu begegnen...? Wo begrenze ich mich selber? Wie kann ich mein Potenzial voll entfalten und nutzen...? Wir lernen, die bisweilen sehr komplexen Zusammenhänge genauer zu sehen und zu beschreiben. So merken wir z.B. dass es viel einfacher ist, die schädlichen Angewohnheiten anderer zu sehen als die von sich selbst. Gemeinsam suchen wir nach Lösungswegen mit Hilfe der Alexander-Technik.

Die Erfahrung in der Gruppe stärkt den einzelnen, die Alexander-Technik auch nach dem Kurs im Alltag einzusetzen, und verschafft ihm immer wieder Anregungen für einen neuen Umgang mit sich selbst.



Veränderung bedeutet, eine Handlung gegen seine lebenslange Gewohnheit auszuführen.

FM. Alexander