

## Alexander-Technik kennenlernen

### Theoretische und praktische Einführung in die Grundprinzipien der F. M. Alexander-Technik

Wenn unser Körper gesund ist – d. h. wenn wir gut mit uns selbst umgehen – haben wir nicht unbedingt den Wunsch nach Veränderung. Da dieser Zustand aber meistens nicht von Dauer ist und wir alle früher oder später einmal merken, dass etwas nicht mehr so gut funktioniert oder wir sogar Schmerzen bekommen, wollen wir vielleicht wissen, woher dies kommt und ob wir etwas verändern können.

Normalerweise machen wir uns keine Gedanken darüber, wie wir uns *gebrauchen*. Wir gehen eigentlich davon aus, dass wir uns automatisch richtig bewegen, sitzen oder stehen. Durch unterschiedlichste Einflüsse kann es aber dazu kommen, dass wir z. B. falsch atmen oder auch die Körperhaltung sich so verändert, dass es nicht mehr der natürlichen (gelenkgerechten) Haltung entspricht. Diese Veränderung bekommen wir meistens gar nicht bewusst mit. Durch die Schulung der Wahrnehmung versucht die Alexander-Technik dafür sensibel zu machen, schneller auf solche Veränderung zu reagieren und letztlich auch starke ungünstige Gewohnheiten zu vermeiden. Die Arbeit wirkt sich aber nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden aus: Alexander-Technik fördert die innere Ruhe und Gelassenheit und damit auch das psychische Wohlbefinden. Dies wird oft als tiefe Freiheit und große Leichtigkeit erlebt.

Der Einführungskurs vermittelt die Grundlagen der Alexander-Technik. In praktischen Übungen und kurzen theoretischen Abschnitten können Sie die Technik kennenlernen und erste Erfahrungen sammeln. Zusätzlich zum Unterricht in der Gruppe, erhalten Sie 30 Minuten Einzelunterricht, um auch die „klassische Arbeitsweise“ der Technik kennenzulernen.

**Termin:** Samstag, 19.03.16, 14-17:30 Uhr, Einzelstunde (30 Min.) nach Vereinbarung  
Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 6 Personen begrenzt.

**Kursleitung:** Esther Sieber

**Kosten:** 50 Euro

**Ort:** Physio Bergemann, Krankengymnastik, An der Kiesgrube 2, 76829 Landau-Godramstein

**Anmeldung:** bitte bis 14.03.16 per Mail an [esther.sieber@gmx.de](mailto:esther.sieber@gmx.de) oder telefonisch unter 0176/20581549 und mit Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:  
Esther Sieber, Frankfurter Sparkasse, IBAN: DE42 5005 0201 1252 5318 67 –  
BIC: HELADEF1822