



Einladung zum Intensivwochenende Alexander-Technik 24./25. März 2012

Intensivworkshop Alexander-Technik

**Samstag, 24. März, 16 - 18.30h und Sonntag, 25. März 2012, 12 – 14.30h
bei PACT Zollverein in Essen**

An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit erste eigene Erfahrungen mit der Alexander-Technik zu sammeln. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne die Prinzipien der Alexander-Arbeit kennen lernen möchten.

Was ist die Alexander-Technik?
Wer war Alexander?
Um was geht es eigentlich?
Was sind die Vorteile?
Wer kann von der Alexander-Technik profitieren?

In diesem Intensivkurs werden wir durch eine Mischung aus Diskussion, Bewegung, Beobachtung und Spiel Erfahrungen über unseren Körper und Geist sammeln können und herausfinden, wie die beiden miteinander verknüpft sind. Wir werden gemeinsam Ideen und Konzepte zu Bewegung und Atmung durchleuchten und mit verschiedenen Aufgabenstellungen experimentieren. Auf Wunsch wird es auch Raum geben, um spezielle Fragestellungen der Teilnehmer zu erörtern. Ich empfehle bequeme Kleidung zu tragen, bevorzugt Hosen.

Für diesen Kurs sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

**Teilnehmerzahl: maximal 6
Teilnahmegebühr: 100 Euro
Anmeldung erforderlich!**

Info & Kontakt:

Alexander-Technik-Schule, Jule Gartzke, 0201.789768 oder julegartzke@yahoo.de

weitere Informationen unter: www.alexandertechnikschule.de