



Einladung zum Intensivwochenende Alexander-Technik 1.-3.Oktober 2011

**Intensivworkshop Alexander-Technik
Samstag 1. bis Montag 3. Oktober 2011, 11.30 - 13.30h
in der Tanzschule Bäumle, Hofstraße 10 in Würzburg**

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 8
Teilnahmegebühr: 150 Euro
Anmeldung erforderlich!**

Info & Kontakt:

Alexander-Technik-Schule, Jule Gartzke, 0201.789768 oder julegartzke@yahoo.de
oder Tanzschule Bäumle, Hofstraße 10, 97070 Würzburg, 0931.58321

weitere Informationen unter: www.alexandertechnikschule.de