



Einladung zum Intensivwochenende Alexander-Technik 3./4. Dezember 2011

## Einführung in die Alexander-Technik

Samstag, 3. Dez., 16 - 18.30h und Sonntag, 4. Dez. 2011, 12 - 14.30h  
bei PACT Zollverein in Essen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne die Prinzipien der Alexander-Arbeit kennen lernen, sich aber noch nicht für Einzelunterricht entscheiden wollen. An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit erste eigene Erfahrungen mit der Alexander-Technik zu sammeln.

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 kurzen 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.

Für diesen Kurs sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

Ich empfehle bequeme Kleidung zu tragen, bevorzugt Hosen.

Teilnehmerzahl: maximal 6

Teilnahmegebühr: 100 Euro, ermäßigt 80 Euro

Anmeldung erforderlich unter: 0201.78 97 68 oder [julegartzke@yahoo.de](mailto:julegartzke@yahoo.de)  
weitere Informationen unter: [www.alexandertechnikschule.de](http://www.alexandertechnikschule.de)