

Die Grundlagen der Anmut

Alexandertechnik im Alltag

Zeitdruck und Aufgabenfülle in unserem Alltag verleiten zu schlechten Gewohnheiten in Haltung und Bewegung: Ohne Übergänge von einem Termin zum nächsten hasten, achtlos essen und trinken, notwendige Dinge schnell und ohne Rücksicht auf das Wie erledigen... Die daraus resultierende Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung und die täglichen Schmerzen im Nacken und Rücken halten wir – weil es so vielen Menschen ähnlich geht – für normal. Das muss so nicht sein.

Die Alexandertechnik bietet als bewusstseinsorientierte Körperarbeit ein wirksames Instrumentarium. Auf der körperlichen Ebene können anatomisch sinnvolle Bewegungsabläufe in den täglichen Aktivitäten wie zb. Sitzen, Stehen, Gehen, Telefonieren, am Schreibtisch oder Computer arbeiten erlernt werden – der Alltag wird einfach, leicht und mühelos.

Durch die Alexandertechnik wird eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstführung in der Alltagsgestaltung erworben, die auf der seelischen Ebene stark entlastend und regenerierend wirkt.

Auf der geistigen Ebene bewirkt die Anwendung der Alexanderprinzipien Klarheit und Ordnung.

Ziel

Ziel des Seminars ist eine verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung und die Entwicklung von Mühelosigkeit bzw. Anmut in den Alltagsbewegungen. Jede/r Teilnehmer/in wird individuell in seiner Anwendung der Alexanderarbeit gecoacht.

Leitung Judith Kirchmayr-Kreczi - Alexander-Lehrerin, Tanzpädagogin,
Management-Trainerin, Supervisorin
Sylvia Wögerer - Alexander-Lehrerin, Sonderschullehrerin

TN-Zahl max. 16

Kosten € 180,- (keine MWSt.)

Termin Freitag, 30. Jänner 09, 16.00 Uhr – 20.00 Uhr
Samstag, 31. Jänner 09, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Ort Raum Linz, Ort wird noch bekannt gegeben

Anmeldung Institut Alexanderbewegung

Info Sylvia Wögerer, Tel. 0043 664 5322381

Das Institut Alexanderbewegung trägt das Gütesiegel für OÖ Erwachsenenbildungseinrichtungen. Dadurch sind Förderungen durch AMS, Land OÖ, Salzburg, Burgenland und andere Stellen möglich.

Teilnahme- und Anmeldebedingungen:

Die verbindliche Anmeldung zu den Seminaren erfolgt mit dem Anmeldeabschnitt oder per e-mail. Anmeldeschluss ist jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn. Eine Anmeldebestätigung erfolgt spätestens 1 Woche vor Seminarbeginn telefonisch, schriftlich oder per e-mail. Voraussetzung für den Erhalt der Teilnahmebestätigung ist mindestens 75 %ige Anwesenheit.

Stornobedingungen:

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss stellen wir 50 % der Seminarkosten in Rechnung, es sei denn, es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn genannt. Bei Rücktritt am Tage des Seminars bzw. Fernbleiben wird der volle Seminarbetrag fällig. Findet das Seminar nicht statt, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Verständigung und allfällig überwiesenen Kosten werden zur Gänze rückerstattet.