Alexander-Technik Seminar
17. - 19.09.2027
„Rücken“

Wir alle haben einen Rücken, wir alle verwenden unseren Rücken: ob wir Gehen, Stehen oder Sitzen - der Rücken trägt unser Körpergewicht. Wenn wir uns gut ausbalancieren, werden die Bewegungen leicht und mühelos. Von der Disposition des Rückens hängt ab, ob die Atmung frei fließen kann und ob uns der Alltag leicht von der Hand geht. Die Alexander-Technik zeigt, was es heißt gut mit dem eigenen Rücken umzugehen. So entsteht eine Basis im Umgang mit Herausforderungen. Ist der Rücken gut eingerichtet, erleben wir Stabilität auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen ein, z.B. können Sie gerne ihr Musikinstrument mitbringen und die Alexander-Technik beim Musizieren ausprobieren. Wir arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung möglich.
Ausführliche Informationen über die Alexander-Technik finden Sie auf www.ataz.de. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter m.eberle@ataz.de.

Leitung:
Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,
Lehrer/-in für Alexander-Technik

Kosten:
DZ ohne/mit Du+WC € 140,-/172,-
EZ ohne/mit Du+WC € 160,-/192,-
Frühbucher-Kursgebühr € 260,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Communität
Christusbruderschaft
Selbitz

Alexander-Technik Seminar
17. - 19.09.2027
„Rücken“

Wir alle haben einen Rücken, wir alle verwenden unseren Rücken: ob wir Gehen, Stehen oder Sitzen - der Rücken trägt unser Körpergewicht. Wenn wir uns gut ausbalancieren, werden die Bewegungen leicht und mühelos. Von der Disposition des Rückens hängt ab, ob die Atmung frei fließen kann und ob uns der Alltag leicht von der Hand geht. Die Alexander-Technik zeigt, was es heißt gut mit dem eigenen Rücken umzugehen. So entsteht eine Basis im Umgang mit Herausforderungen. Ist der Rücken gut eingerichtet, erleben wir Stabilität auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen ein, z.B. können Sie gerne ihr Musikinstrument mitbringen und die Alexander-Technik beim Musizieren ausprobieren. Wir arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung möglich.
Ausführliche Informationen über die Alexander-Technik finden Sie auf www.ataz.de. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter m.eberle@ataz.de.

Leitung:
Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,
Lehrer/-in für Alexander-Technik

Kosten:
DZ ohne/mit Du+WC € 140,-/172,-
EZ ohne/mit Du+WC € 160,-/192,-
Frühbucher-Kursgebühr € 260,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Communität
Christusbruderschaft
Selbitz

Alexander-Technik Seminar
17. - 19.09.2027
„Rücken“

Wir alle haben einen Rücken, wir alle verwenden unseren Rücken: ob wir Gehen, Stehen oder Sitzen - der Rücken trägt unser Körpergewicht. Wenn wir uns gut ausbalancieren, werden die Bewegungen leicht und mühelos. Von der Disposition des Rückens hängt ab, ob die Atmung frei fließen kann und ob uns der Alltag leicht von der Hand geht. Die Alexander-Technik zeigt, was es heißt gut mit dem eigenen Rücken umzugehen. So entsteht eine Basis im Umgang mit Herausforderungen. Ist der Rücken gut eingerichtet, erleben wir Stabilität auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen ein, z.B. können Sie gerne ihr Musikinstrument mitbringen und die Alexander-Technik beim Musizieren ausprobieren. Wir arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung möglich.
Ausführliche Informationen über die Alexander-Technik finden Sie auf www.ataz.de. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter m.eberle@ataz.de.

Leitung:
Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,
Lehrer/-in für Alexander-Technik

Kosten:
DZ ohne/mit Du+WC € 140,-/172,-
EZ ohne/mit Du+WC € 160,-/192,-
Frühbucher-Kursgebühr € 260,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Communität
Christusbruderschaft
Selbitz

Anfrage im Gästehaus

Alexander-Technik G27-60
„Rücken“
Zeitraum 17.-19.09.2027

*Name: .....

*Vorname:.....

*Straße, Nr:.....

*PLZ, Ort: .....

*Geburtsdatum: .....

*Telefon: .....

*Mail: .....

Beruf: .....

Verpflegungswunsch: ☐ vegetarisch

*Behindertenausweis vorhanden:

ja ☐ nein ☐

***Zimmerwunsch**
(berücksichtigen wir soweit möglich):

EZ mit Waschbecken ☐
DZ mit Waschbecken ☐
EZ mit DU+WC ☐
DZ mit DU+WC ☐

Anreise zwischen 15:00 – 17:00 Uhr

_____

Datum, Unterschrift
Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtangaben

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten
im Gästehaus gemäß § 6 DSG-EKD zum Zwecke der
Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und
unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Anfrage im Gästehaus

Alexander-Technik G27-60
„Rücken“
Zeitraum 17.-19.09.2027

*Name: .....

*Vorname:.....

*Straße, Nr:.....

*PLZ, Ort: .....

*Geburtsdatum: .....

*Telefon: .....

*Mail: .....

Beruf: .....

Verpflegungswunsch: ☐ vegetarisch

*Behindertenausweis vorhanden:

ja ☐ nein ☐

***Zimmerwunsch**
(berücksichtigen wir soweit möglich):

EZ mit Waschbecken ☐
DZ mit Waschbecken ☐
EZ mit DU+WC ☐
DZ mit DU+WC ☐

Anreise zwischen 15:00 – 17:00 Uhr

_____

Datum, Unterschrift
Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtangaben

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten
im Gästehaus gemäß § 6 DSG-EKD zum Zwecke der
Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und
unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Anfrage im Gästehaus

Alexander-Technik G27-60
„Rücken“
Zeitraum 17.-19.09.2027

*Name: .....

*Vorname:.....

*Straße, Nr:.....

*PLZ, Ort: .....

*Geburtsdatum: .....

*Telefon: .....

*Mail: .....

Beruf: .....

Verpflegungswunsch: ☐ vegetarisch

*Behindertenausweis vorhanden:

ja ☐ nein ☐

***Zimmerwunsch**
(berücksichtigen wir soweit möglich):

EZ mit Waschbecken ☐
DZ mit Waschbecken ☐
EZ mit DU+WC ☐
DZ mit DU+WC ☐

Anreise zwischen 15:00 – 17:00 Uhr

_____

Datum, Unterschrift
Mit * gekennzeichnete Felder sind Pflichtangaben

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten
im Gästehaus gemäß § 6 DSG-EKD zum Zwecke der
Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.
Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und
unabhängig von der Teilnahme am Seminar.