

Alexander-Technik Seminar

23. - 25.10.2026

„Balance“

Emotionale, körperliche und psychische Kräfte bewegen uns in die eine oder andere Richtung. In einem ausgeglichen Zustand wirken die Kräfte in eine gemeinsame Richtung. Wir sind im Gleichgewicht. Wir empfinden Harmonie und erleben die Balance als heilsam, wohltuend und angenehm. Unser Zutrauen gleicht unsere Ängste aus. Wir wägen unsere Erwartungen und Möglichkeiten realistisch ab. Körperliche Spannungen halten sich die Waage - wie ein Seiltänzer stehen wir frei auf den eigenen Beinen. Die Balance wirkt schwerelos und die Bewegungen haben spielerische Leichtigkeit. Mit der Alexander-Technik kultivieren wir sie im Leben. Das hilft bei Tätigkeiten des Alltags ebenso wie bei anspruchsvollen Aufgaben wie dem Musizieren oder beim Sport. Selten stellt sich ganzheitliche Balance ein und es gilt diese kostbaren Momente des Lebens zu zelebrieren.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, die persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen wie das Spielen eines Musikinstrumentes ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung ggf. mit warmen Socken 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 € 136,-/162,-
EZ ohne/mit Du+WC € 156,-/182,-
Frühbucher-Kursgebühr € 255,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Alexander-Technik Seminar

23. - 25.10.2026

„Balance“

Emotionale, körperliche und psychische Kräfte bewegen uns in die eine oder andere Richtung. In einem ausgeglichen Zustand wirken die Kräfte in eine gemeinsame Richtung. Wir sind im Gleichgewicht. Wir empfinden Harmonie und erleben die Balance als heilsam, wohltuend und angenehm. Unser Zutrauen gleicht unsere Ängste aus. Wir wägen unsere Erwartungen und Möglichkeiten realistisch ab. Körperliche Spannungen halten sich die Waage - wie ein Seiltänzer stehen wir frei auf den eigenen Beinen. Die Balance wirkt schwerelos und die Bewegungen haben spielerische Leichtigkeit. Mit der Alexander-Technik kultivieren wir sie im Leben. Das hilft bei Tätigkeiten des Alltags ebenso wie bei anspruchsvollen Aufgaben wie dem Musizieren oder beim Sport. Selten stellt sich ganzheitliche Balance ein und es gilt diese kostbaren Momente des Lebens zu zelebrieren.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, die persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen wie das Spielen eines Musikinstrumentes ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung ggf. mit warmen Socken 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 € 136,-/162,-
EZ ohne/mit Du+WC € 156,-/182,-
Frühbucher-Kursgebühr € 255,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Alexander-Technik Seminar

23. - 25.10.2026

„Balance“

Emotionale, körperliche und psychische Kräfte bewegen uns in die eine oder andere Richtung. In einem ausgeglichen Zustand wirken die Kräfte in eine gemeinsame Richtung. Wir sind im Gleichgewicht. Wir empfinden Harmonie und erleben die Balance als heilsam, wohltuend und angenehm. Unser Zutrauen gleicht unsere Ängste aus. Wir wägen unsere Erwartungen und Möglichkeiten realistisch ab. Körperliche Spannungen halten sich die Waage - wie ein Seiltänzer stehen wir frei auf den eigenen Beinen. Die Balance wirkt schwerelos und die Bewegungen haben spielerische Leichtigkeit. Mit der Alexander-Technik kultivieren wir sie im Leben. Das hilft bei Tätigkeiten des Alltags ebenso wie bei anspruchsvollen Aufgaben wie dem Musizieren oder beim Sport. Selten stellt sich ganzheitliche Balance ein und es gilt diese kostbaren Momente des Lebens zu zelebrieren.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, die persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen wie das Spielen eines Musikinstrumentes ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung ggf. mit warmen Socken 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 € 136,-/162,-
EZ ohne/mit Du+WC € 156,-/182,-
Frühbucher-Kursgebühr € 255,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Anmeldung im Gästehaus
Ich melde mich an zur
Alexander-Technik G26-85
„Balance“
Zeitraum 23.-25.10.26



Name:
Vorname:
Straße:
PLZ, Ort:
Geb.-datum:
Tel.:
Email:
Beruf:
Verpflegung:

Zimmerwunsch

(berücksichtigen wir soweit möglich):

- DZ mit Waschbecken
- DZ mit DU+WC
- EZ mit Waschbecken
- EZ mit DU+WC

Anreise (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)
mit dem Auto ca. Uhr
mit dem Zug um Uhr

**Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf
meine Tel.-Nr. weitergegeben werden.**
Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

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

Datum, Unterschrift

Anmeldung im Gästehaus
Ich melde mich an zur
Alexander-Technik G26-85
„Balance“
Zeitraum 23.-25.10.26



Name:
Vorname:
Straße:
PLZ, Ort:
Geb.-datum:
Tel.:
Email:
Beruf:
Verpflegung:

Zimmerwunsch

(berücksichtigen wir soweit möglich):

- DZ mit Waschbecken
- DZ mit DU+WC
- EZ mit Waschbecken
- EZ mit DU+WC

Anreise (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)
mit dem Auto ca. Uhr
mit dem Zug um Uhr

**Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf
meine Tel.-Nr. weitergegeben werden.**
Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

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

Datum, Unterschrift

Anmeldung im Gästehaus
Ich melde mich an zur
Alexander-Technik 26-85
„Balance“
Zeitraum 23.-25.10.26



Name:
Vorname:
Straße:
PLZ, Ort:
Geb.-datum:
Tel.:
Email:
Beruf:
Verpflegung:

Zimmerwunsch

(berücksichtigen wir soweit möglich):

- DZ mit Waschbecken
- DZ mit DU+WC
- EZ mit Waschbecken
- EZ mit DU+WC

Anreise (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)
mit dem Auto ca. Uhr
mit dem Zug um Uhr

**Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf
meine Tel.-Nr. weitergegeben werden.**
Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

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

Datum, Unterschrift