

► Seminar: Stressabbau mit Alexandertechnik

Wie wir auf Reize reagieren hat unweigerlich Einfluss auf unsere Körperspannung. Wenn wir am Ende des Tages über Verspannungen klagen, denken wir vielleicht, dass es dazu gehört. Im Laufe des Lebens haben wir gelernt zu funktionieren, ohne darauf zu achten, wie ausbalanciert unser Körper gerade ist oder wie viel Krafteinsatz wir für eine Tätigkeit wirklich benötigen.



Die Langzeitfolgen sind schnelle Erschöpfung, verspannte Nacken, Rücken und Gelenke – sei es im Stehen, beim Reden oder auch im Sitzen beim Arbeiten vor dem PC.

Mit Hilfe der Alexandertechnik lernen Sie wachsamer im Moment zu werden, bisher unbewusste Muskelspannungen zu entdecken und loszulassen. Sie erfahren, wie gut es sich anfühlt,

Bewegungsapparat und Wirbelsäule zu entlasten und ausbalancierter zu sitzen, stehen und gehen. Auf Ihre persönliche Thematik zu Anspannung und Stress wird dabei eingegangen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke oder Gymnastikmatte mit.

Termin: Donnerstag/Freitag, 05./06. Juli 2018, jeweils 10.00–16.00 Uhr

Dozentin: Meike Strohbach, Gesundheitsberaterin Alexandertechnik

Gebühr: 20,00 €, ermäßigt 10,00 €, max. 7 Teilnehmerinnen

Information und Anmeldung: Tel. 030/ 97 89 10 01 oder
info@frauenzentrum-marie.de