

# Leichtigkeit lernen



## **Workshop Alexander-Technik** **~Ein lebendiger Rücken~** **24. Februar 2018** **mit Tanja Striezel**

Das heutige Leben - sei es in Beruf oder im Alltag - birgt zahlreiche Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Besonders das viele und lange Sitzen und Stehen merken wir oft an einem verspannten, müden und unlebendigen Rücken und wir fühlen uns am Ende eines langen Tages erschöpft. An diesem Nachmittag untersuchen wir mit Hilfe der Alexander-Technik, welche Gewohnheiten unserem Rücken nicht gut tun und wie wir ihn mit mehr Bewusstheit wieder zu mehr Lebendigkeit, Beweglichkeit und Leichtigkeit einladen können.

Der Workshop bietet eine Einführung in die Alexander-Technik mit dem Schwerpunktthema Rücken.

**Datum:** 24.2. 2018  
**Zeit:** Samstag 14 – 17 Uhr  
**Kosten:** 40 Euro  
**Ort:** Svasthya · Studio für Yoga & Alexander-Technik  
Rheinweg 78, 53129 Bonn  
**Anmeldung:** 0228-9612121 oder [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

**Tanja Striezel:** Lehrerin für F.M. Alexander-Technik (ATDV e.V.), Tanz/Contact Improvisation, Personenzentrierte Beraterin (nach Rogers). Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Yoga und Meditation. [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)

# Leichtigkeit lernen



## **Workshop Alexander-Technik** **~Ein lebendiger Rücken~** **24. Februar 2018** **mit Tanja Striezel**

Das heutige Leben - sei es in Beruf oder im Alltag - birgt zahlreiche Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Besonders das viele und lange Sitzen und Stehen merken wir oft an einem verspannten, müden und unlebendigen Rücken und wir fühlen uns am Ende eines langen Tages erschöpft. An diesem Nachmittag untersuchen wir mit Hilfe der Alexander-Technik, welche Gewohnheiten unserem Rücken nicht gut tun und wie wir ihn mit mehr Bewusstheit wieder zu mehr Lebendigkeit, Beweglichkeit und Leichtigkeit einladen können.

Der Workshop bietet eine Einführung in die Alexander-Technik mit dem Schwerpunktthema Rücken.

**Datum:** 24.2. 2018  
**Zeit:** Samstag 14 – 17 Uhr  
**Kosten:** 40 Euro  
**Ort:** Svasthya · Studio für Yoga & Alexander-Technik  
Rheinweg 78, 53129 Bonn  
**Anmeldung:** 0228-9612121 oder [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

**Tanja Striezel:** Lehrerin für F.M. Alexander-Technik (ATDV e.V.), Tanz/Contact Improvisation, Personenzentrierte Beraterin (nach Rogers). Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Yoga und Meditation. [www.tanjastriezel.de](http://www.tanjastriezel.de)