

# Leichtigkeit lernen



## **Einführung in die Alexander-Technik Kurs vom 15.01. – 12.03.2018 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. Daraus entwickeln wir häufig Gewohnheiten, in der Art und Weise wie wir uns bewegen und wie wir denken, wie wir sitzen, stehen oder gehen, schreiben oder sprechen, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind.

Mit der Alexander-Technik kommen wir unseren Gewohnheiten auf die Spur, in dem wir darauf achten, wie wir die Dinge tun, die wir tun. Oft sind uns diese Gewohnheiten nicht bewusst, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen.

Mit der Alexander-Technik können wir lernen, uns müheloser und effizienter zu bewegen, freier zu atmen, gelassener zu reagieren und bewusster zu handeln. Sie hilft uns, unseren alltäglichen Aktivitäten mit Wachheit, Leichtigkeit und im Gleichgewicht nachgehen zu können.

Geistige Präsenz und Achtsamkeit können uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern.

**Datum:** 15.01. - 12.03.2018

**Zeit:** Montags 18.15 – 19.45 Uhr

**Kosten:** 115,- Euro/105 Euro ermäßigt

**Ort:** Svasthya · Studio für Yoga & Alexander-Technik , Rheinweg 78, 53129 Bonn

**Anmeldung:** Tanja Striezel 0228-9612121 oder [post@tanjastriezel.de](mailto:post@tanjastriezel.de)

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