

INNEHALTEN - LEICHTIGKEIT LERNEN

ALEXANDER-TECHNIK FORTBILDUNGSREIHE

an drei Terminen:

- » 13. – 15. Oktober 2023
- » 08. – 10. Dezember 2023
- » 15. – 18. Februar 2024

mit Tanja Striezel & Gilles Rullmann



KOSTEN:

980 - 750,- €

nach fairer Selbsteinschätzung,
bei Anmeldung bis zum 31.08.2023,
danach 50,-€ mehr,

zzgl. für die Tage im Haus Königssee
bei vegetarischer Vollpension:

ca. 280,-€ Einzelzimmer

ca. 250,-€ Doppelzimmer

ca. 235,-€ Dreibettzimmer

je nach Teilnehmendenzahl weniger.
Ratenzahlung möglich.

Übernachtung/Verpflegung in Bonn
muss selbst organisiert werden.

ORTE:

Oktober/Dezember: Svasthya
Studio für Yoga & Alexander-Technik
Rheinweg 78, 53129 Bonn

Februar: Haus Königssee
Hauptstr. 45, 56651 Oberdürenbach

ANMELDUNG:

post@tanjastriezel.de
oder 0228 - 961 21 21



Das Leben auf all seinen Ebenen bleibt herausfordernd und Leichtigkeit und Gelassenheit kommen uns oft abhanden. Wir sind angespannt, im Stress, verlieren uns in Sorgen und Ängsten und der Körper wird eng. Nach dem wunderbaren ersten gemeinsamen Wochenende freuen wir uns eine kleine Fortbildungsserie anzubieten, um die Alexander-Technik zu vertiefen und mehr im eigenen Leben zu integrieren. Die Prinzipien der Alexander-Technik unterstützen uns in der Selbstregulation, in dem wir uns über das Innehalten immer wieder eine innere Richtung geben können und wir somit den Kontakt zu uns selbst pflegen und gestalten können. Es wird um das Entwickeln und Vertiefen einer intelligenten und lebendigen Körperkoordination gehen. Damit der Nacken gelöster, die Schultern entspannter, die Hüftgelenke freier und die Körpermitte stabiler werden können. Sich integrierter, ruhiger und zentrierter zu fühlen gibt uns die Möglichkeit dem Nicht-Wissen besser zu begegnen.

Die Fortbildung beinhaltet Gruppen- und Einzelarbeit, anatomisches Verständnis, praktische Übungen und es wird immer auch geräumig Zeit geben für einfach Da Sein, Stille, Atem und Begegnung.

Die ersten beiden Termine werden in Bonn im Svasthya stattfinden, der letzte Termin in der Vulkaneifel im schönen Haus Königssee, Beginn jeweils am ersten Tag um 16:00 Uhr.

Gilles Rullmann ist seit 10 Jahren Alexander-Technik Lehrer aus Haarlem, Niederlande und hat 20 Jahre lang als professioneller Geiger gearbeitet. Er unterrichtet Musiker:innen im Konservatorium in Utrecht und Amsterdam und ist ein begeisterter Outdoor-Sportler. www.alexandertechnikhaarlem.nl

Tanja Striezel ist Alexander-Technik Lehrerin seit 20 Jahren, Tänzerin/Lehrerin für Tanz/Contact Improvisation und Personzentrierte Beraterin. www.tanjastriezel.de

Wir teilen das tiefe Interesse an dem Zusammenwirken von bewusster Berührung und Bewegung und die Faszination für den Zustand des Nicht-Tuns. Wir haben uns zum Teil bei denselben AT Lehrer:innen fortgebildet und freuen uns, unsere langjährige Erfahrung in dieser Fortbildung anzubieten.