



Alexander-Technik & Bewegungsmuster

Workshop
am 26. Oktober 2019

In der Alexander-Technik geht es u.a. um das Erkennen und Wandeln von gewohnten Bewegungsmustern, die Verspannungen, Schmerzen und Koordinationseinschränkungen nach sich ziehen. Gewohnheiten bilden sich oft in einem jahrelangen ungünstigem Selbstgebrauch. Unsere Bewegungsmuster gestalten sich allerdings auch schon in den verschiedenen Phasen der frühkindlichen Bewegungsentwicklung. Sind diese Phasen nicht in umfassendem Sinne durchlebt oder im eigenen Timing erfahren worden, so kann die nachfolgende, weitere Bewegungsentwicklung ungünstig beeinflusst und heutige Bewegungsabläufe beeinträchtigt werden. Indem wir diese Phasen bewusst noch einmal erleben, können wir Lernschritte und fehlende Bewegungsmuster nachholen. Das Nervensystem kann diese Bewegungen neu abspeichern und die eigenen Bewegungsmuster können positiv verändert werden.

Durch Alexander-Technik, meinen Tanzhintergrund und meine Erfahrungen in Body-Mind Centering beschäftige ich mich schon viele Jahre intensiv mit Bewegungsmustern. Die Berücksichtigung der frühkindlichen Bewegungsentwicklung bietet in diesem Zusammenhang interessante neue Möglichkeiten und nimmt einen zunehmend größeren Einfluss auf meine AT Arbeit.

Aus diesem Grund möchte ich in diesem Workshop zu einer Forschungsreise einladen, bei der wir AT mit frühkindlicher Bewegungsentwicklung kombinieren und gemeinsam erkunden.

Datum: Samstag, 26. Oktober 2019

Zeiten: 11 - 17 Uhr (mit Pause)

Kosten: 75 - 65 € je nach Möglichkeit

Ort: Svasthya Studio für Yoga & Alexander-Technik, Rheinweg 78, Bonn-Kessenich

Anmeldung: post@tanjastriezel.de oder 0176-51313646

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine frühe Anmeldung sichert einen Platz!

Tanja Striezel: Tänzerin (Tanz/Contact Improvisation), Lehrerin für Alexander-Technik (ATVD), Personzentrierte Beraterin. Fortbildungen in Body-Mind Centering® uvm. www.tanjastriezel.de