

# Leichtigkeit des Seins

**Ein Alexander-Technik Auszeit Wochenende  
27. - 29. Januar 2023  
mit Tanja Striezel & Gilles Rullmann**



In dieser herausfordernden und unsicheren Zeit kommt uns oft die Leichtigkeit und Gelassenheit abhanden. Wir verlieren uns in Sorgen und Ängsten und der Körper wird eng. Deswegen laden wir ein zu einem Auszeit Wochenende in das wunderschöne Haus Königssee in der Vulkaneifel. Mit leckerem Essen und zauberhafter Umgebung und natürlich zum Innehalten und Leichtigkeit tanken mit Alexander-Technik. Es wird um das Entwickeln einer intelligenten und lebendigen Körper Koordination 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 Prinzipien der Alexander-Technik unterstützen uns in der Selbstregulation, in dem wir uns über das Innehalten immer wieder eine innere Richtung geben können. Wir werden Zeit haben für praktische Übungen, aber auch für Stille, Atem, kleine Meditationen und Begegnung. Je nach Wetter werden wir auch draußen arbeiten.

Für alle, die schon etwas Erfahrung in Alexander-Technik haben bietet sich das Seminar zum Vertiefen an, es ist aber auch offen für interessierte Neulinge.

**Datum:** 27. - 29. Januar 2023

**Zeiten:** Freitag Ankommen ab 16h, Abendessen 18h, erste Seminareinheit ca. 19 - 20.30h

Das Seminar endet am Sonntag mit dem Mittagessen gegen 13h

**Kosten:** 185 - 245,- € nach Selbsteinschätzung bei Anmeldung bis zum 30.11.22., danach 20,- € mehr.

Zzgl. ca. 180,- € Verpflegung (vegetarische Vollpension) und Übernachtung im Einzelzimmer oder ca. 160,- Euro im Doppelzimmer, Dreibettzimmer ca. 150 Euro je nach Teilnehmendenzahl

**Ort:** Haus Königssee, Hauptstraße 4556651 Oberdürenbach  
Infos zur Anreise unter: [www.koenigssee-haus.de](http://www.koenigssee-haus.de)

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

Das Seminar wird unter den dann geltenden Pandemieregeln durchgeführt. Unterrichtssprache wird teilweise in Englisch sein mit deutscher Übersetzung nach Bedarf.



**Gilles Rullmann** ist ein Alexander-Technik Lehrer aus Haarlem, Niederlande. Er ist über 20 Jahre ein professioneller Geiger gewesen, spezialisiert in Irish Folkmusik. Er unterrichtet Musiker\*innen im Konservatorium in Utrecht und Amsterdam. Weil er ein begeisterter Outdoor-Sportler ist, arbeitet er in seinem Privat-Studio mit vielen Athlet\*innen, Tennisspieler\*innen, Musiker\*innen und unterstützt Leute beim Klettern. [www.alexandertechnikhaarlem.nl](http://www.alexandertechnikhaarlem.nl)

**Tanja Striezel** ist Alexander-Technik Lehrerin seit fast 20 Jahren, Tänzerin/Lehrerin für Tanz/Contact Improvisation und Personenzentrierte Beraterin. [www.tanjastriezel.de](http://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 auf das erste gemeinsame Unterrichtswochenende, an dem wir unsere langjährige Erfahrung anbieten. Es wird ein reichhaltiges lebendiges Wochenende werden.

**F.M. Alexander sagte: „Always have something to look forward to.“**

