

# AlexanderTechnik Schnupper-Tag

**Offene Türen im Oskar Kulturhaus, Etage 1**

**Samstag, 24.02.2018 von 11 - 18 Uhr**

**mit: Christine Träger, Irene Schlump und Ulrich Louis**

Die AlexanderTechnik ist eine Methode des Lernens, ein mentales Training, das es möglich macht, Bewegungen und Aktivitäten im privaten und beruflichen Alltag bewusst mit Leichtigkeit zu gestalten. Sie gibt Anregungen, die gewohnten Pfade unserer Denk- und Bewegungsmuster zu verlassen und neue Wege auszuprobieren. Der Begründer F. M. Alexander (1869-1955) hat die Wirkweise zwischen Geist und Körper erforscht und dabei festgestellt, dass unser Körper und die Art, WIE wir ihn benutzen, in diesem Prozess wegweisend ist.

Lernen Sie die Methode intensiv im Einzelunterricht (ca. 30 Min.) kennen oder machen Sie in kurzen themenorientierten Einführungen eine neue Erfahrung! Wir laden Sie ein!

**Kommen Sie zu unseren Kurzeinführungen (um Anmeldung wird gebeten)**

AlexanderTechnik unterstützt ....		
..... dein Startritual für jeden Tag	Christine Träger	12 Uhr
..... den gelösten Nacken	Ulrich Louis	13 Uhr
..... Bewegung und Sport	Irene Schlump	14 Uhr
..... Sehen und Sein	Christine Träger	15 Uhr
..... den Umgang mit Smartphone, PC und Co.	Ulrich Louis	16 Uhr
..... lebendiges Präsentieren und Performen	Irene Schlump	17 Uhr

**Kommen Sie zu unseren kostenlosen Einzelsessions in der Zeit von 11 - 18 Uhr.**

*Rufen Sie uns an oder melden sich per email. Geben Sie uns Ihren möglichen Zeitrahmen an, damit wir Sie einplanen können.*

Christine Träger: 0172 238 57 16  
Irene Schlump: 0234 58 61 989  
Ulrich Louis: 0162 66 42 922

mail@alexanderloft.de  
i.schlump@web.de  
at.louis@posteo.de

www.alexanderloft.de  
www.alexandertechnik-bochum.de