

SPAZIEREN - LAUFEN - JOGGEN

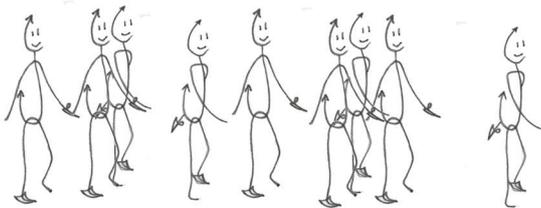
Haben Sie gewusst, dass Bewegung/Sport nicht nur gesunden Menschen gut tut, sondern auch Menschen mit geschwächtem Immunsystem & gemäss neusten Studien wird nun sogar Menschen mit Herz- und Lungenleiden geraten, Sport zu treiben um chronische Probleme bei Herz & Lunge durch Sport zu lindern. Regelmässiger Sport stimuliert Immunzellen, die wiederum entzündungshemmend wirken. Professor Hubert Wirtz vom Universitätsklinikum Leipzig stellt fest „Schon ein wenig mehr Bewegung im Alltag bei chronisch kranken Lungenpatienten zeigt Effekte. Alles, was sie an Aktivitäten trotz der Erkrankung schaffen, ist ein Gewinn für ihre Gesundheit“.

Dieser Kurs ist ein idealer Aufbaukurs für Menschen, die sich mehr Zeit für sich nehmen und das Stehen, Laufen, Joggen wieder neu entdecken wollen.

Die Basis für diese Kurse bildet die **AlexanderTechnik**, eine ganzheitliche komplementärtherapeutische Methode. Für alle die die AlexanderTechnik kennen lernen möchte bieten diese Kurse eine sehr gute Gelegenheit. (mehr Informationen über die AlexanderTechnik finden Sie unter: www.alexandertechnik.ch).

Wieso ich diese Kurse anbiete: Aus eigener Erfahrung als ehemalige Bühnentänzerin und ausgebildete AlexanderTechnik-Therapeutin, weiss ich wie stark die „Ausgangslage“ oder „Grundhaltung“ mein Leben positiv oder negativ beeinflusst. Jede Handlung wird von meinem Gebrauch meines Körpers und meiner Gedanken gesteuert. Das Wissen, das ich während der letzten 10 Praxisjahren nach meiner 3jährigen AlexanderTechnik-Ausbildung erworben habe, möchte ich **erschwinglich und zeiteffizient** mit interessierten Menschen teilen und ihnen aufzeigen, dass sie mit etwas Zeit und den Erfahrungen, die sie mit den methodenspezifischen Mitteln der AlexanderTechnik von **Berührung und Bewegung in Verbindung mit Anleitung und Gespräch** machen werden, viel erreichen können und ausschlaggebend für die eigene Lebensqualität ist. Mehr Infos über mich: www.alexandertechnik-cba.ch

SPAZIEREN



Mittwoch, 18.05.16/25.05.16/01.06.16

jeweils von **14:00 - 14:30** Uhr

Treffpunkt: **Eingang zum Panoramaweg** beim Albigütli, Uetlibergstrasse in Zürich (Endhaltestelle Albigütli Tram 13 & 17)

Keine Vorkenntnisse nötig.

Alltagskleidung und Alltagsschuhe

Der Kurs findet **bei jedem Wetter** statt.

Der Kurs startet pünktlich und endet nicht unbedingt wieder beim Ausgangsort.

Keine Anmeldung nötig. **Just drop in**

Investition: **CHF 10.-/Kurseinheit à 30 Min.** (Bitte **BAR** vor jeder Kurseinheit mitbringen)

Inhalt: Wie stehe ich auf meinen Füessen und wie beeinträchtigt mich das in meinem Alltag, beim Spazieren, Sitzen, Denken, ...? Wie verlagere ich mein Körpergewicht vom Stehen zum Gehen? Wie rolle ich meine Füesse auf dem Boden ab? Habe ich hinderliche Tendenzen, Fehlbelastungen entwickelt?

Sind Sie neugierig und wollen Ihrem Körper für seine tägliche Bemühung, Sie durch Ihren Alltag zu tragen, etwas zurückgeben?

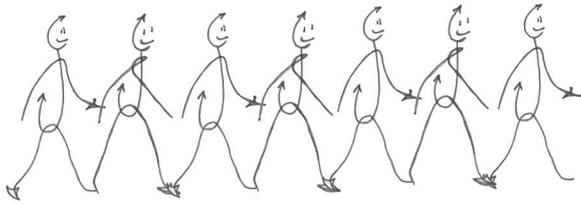
Haben Sie wiederkehrende oder chronische Schmerzen bei längerem Stehen und/oder Spazieren? Haben Sie bereits eine Operation hinter sich und/oder haben einen Unfall erlitten und wollen wieder lockerer auf Ihren Füessen stehen?

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit um die Ausgangslage, Gundausrichtung um in Bewegung zu kommen, genauer anzuschauen.

Haben Sie Fragen zu diesem Kurs?
Kontaktieren Sie mich unverbindlich unter
Tel. 079 524 09 04 oder
info@alexandertechnik-cba.ch



LAUFEN



Mittwoch, 8.06.16/15.06.16/22.06.16

jeweils von **14:00 - 14:30 Uhr**

Treffpunkt: **Eingang zum Panoramaweg** beim Albisgütli, Uetlibergstrasse in Zürich (Endhaltestelle Albisgütli Tram 13 & 17)

Keine Vorkenntnisse nötig.

Bequeme Kleidung und Schuhe.

Der Kurs findet **bei jedem Wetter** statt.

Der Kurs startet pünktlich und endet nicht unbedingt wieder beim Ausgangsort.

Keine Anmeldung nötig. **Just drop in**

Investition: **CHF 10.-/Kurseinheit à 30 Min.** (Bitte **BAR** vor jeder Kurseinheit mitbringen)

Inhalt: Wie effizient laufe ich geradeaus, bergauf, bergab? Wie funktioniert das Laufen überhaupt? Wie nutzt man die Schwerkraft zu seinem Vorteil? Gelingt es mir, die Erfahrungen und das Erlernte vom SPAZIEREN-Kurs auch bei zügigerem Laufen anzuwenden?

Gehen Sie gerne wandern aber beim Bergauf und/oder Bergab gehen, bekommen Sie oft Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen? Empfinden Sie zügiges Laufen als sehr anstrengend und haben rasch Mühe mit dem Atmen? Zügiges Laufen kann man trainieren und kann mit der richtigen Technik viel Spass machen. Dieser Kurs bietet zudem die beste Vorbereitung für den Übergang ins Joggen.

Haben Sie Fragen zu diesem Kurs? Kontaktieren Sie mich unverbindlich unter Tel. 079 524 09 04 oder info@alexandertechnik-cba.ch

Mehr Infos: www.alexandertechnik-cba.ch



JOGGEN



Mittwoch, 29.06.16/06.07.16/13.07.16

jeweils von **14:00 - 14:30 Uhr**

Treffpunkt: **Eingang zum Panoramaweg** beim Albisgütli, Uetlibergstrasse in Zürich (Endhaltestelle Albisgütli Tram 13 & 17)

Vorkenntnisse aus SPAZIEREN- und/oder LAUFEN-Kurs oder **Erfahrung mit Joggen.**

Bequeme „Sport“-Bekleidung und Turnschuhe

Der Kurs findet **bei jedem Wetter** statt.

Der Kurs startet pünktlich und endet nicht unbedingt wieder beim Ausgangsort.

Keine Anmeldung nötig. **Just drop in**

Investition: **CHF 10.-/Kurseinheit à 30 Min.** (Bitte **BAR** vor jeder Kurseinheit mitbringen)

Inhalt: Worauf muss ich beim Joggen achten? Wie koordiniere ich meine Arme, Beine im Zusammenhang mit dem restlichen Körper? Was haben meine Augen für einen Einfluss auf meine Art & Weise zu joggen? Hilft mir mein Denken beim Joggen?

Haben Sie meinen SPAZIEREN- und/oder LAUFEN-Kurs besucht und möchten Ihre Erfahrungen beim Joggen einsetzen lernen? Haben Sie bereits Erfahrung mit dem Joggen aber bisher hat es Ihnen eigentlich nicht wirklich Freude bereitet, sondern war nur ein Mittel, um fit zu sein? Haben Sie nach dem Joggen jeweils Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen? Lernen Sie in diesem Kurs eine gesundheitsfördernde Art & Weise zu joggen kennen.

Haben Sie Fragen zu diesem Kurs? Kontaktieren Sie mich unverbindlich unter Tel. 079 524 09 04 oder info@alexandertechnik-cba.ch

Mehr Infos: www.alexandertechnik-cba.ch

