

SPAZIEREN - LAUFEN - JOGGEN

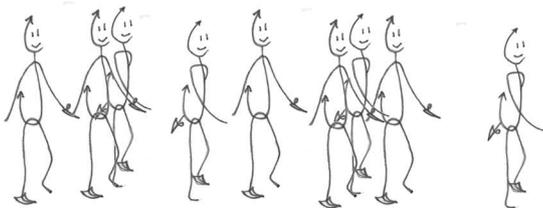
Haben Sie gewusst, dass Bewegung/Sport nicht nur gesunden Menschen gut tut, sondern auch Menschen mit geschwächtem Immunsystem & gemäss neusten Studien wird nun sogar Menschen mit Herz- und Lungenleiden geraten, Sport zu treiben, um chronische Probleme bei Herz & Lunge durch Sport zu lindern. Regelmässiger 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 neu entdecken wollen.

Die Basis für diese Kurse bildet die **AlexanderTechnik**, eine ganzheitliche komplementärtherapeutische Methode. Für alle die die AlexanderTechnik kennen lernen möchten, 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, 16.05.18/23.05.18/30.05.18

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: Wieviel sind Ihnen die gemachten Erfahrungen wert? Entscheiden Sie nach dem Kurs.

Inhalt: Wie stehe ich auf meinen Füssen 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 Füsse 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 Füssen stehen?

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

Haben Sie Fragen zu diesem Kurs?

Kontaktieren Sie mich unverbindlich unter

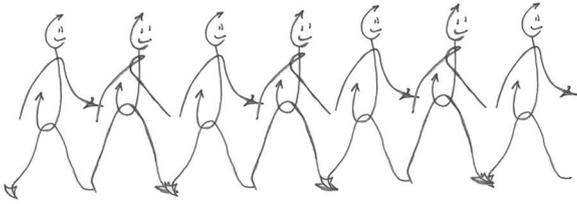
Tel. 079 524 09 04 oder

info@alexandertechnik-cba.ch

Mehr Infos: www.alexandertechnik-cba.ch



LAUFEN



Mittwoch, 06.06.18/13.06.18/20.06.18

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: Wieviel sind Ihnen die gemachten
Erfahrungen wert? Entscheiden Sie nach
dem Kurs.

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, 27.06.18/04.07.18/11.07.18

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: Wieviel sind Ihnen die gemachten
Erfahrungen wert? Entscheiden Sie nach
dem Kurs.

Inhalt: Worauf muss ich beim Joggen achten? Wie
koordiniere ich meine Arme, Beine im
Zusammenspiel 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

