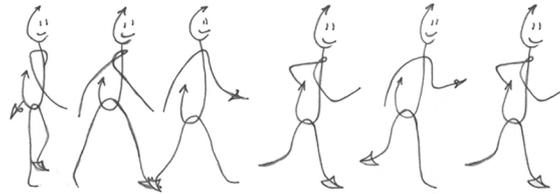


Einführungskurs: WIE komme ich in Bewegung?



Hast du dir schon einmal überlegt wie du vom Stehen ins Laufen und Joggen kommst? Nicht?

Lohnt es sich, sich Gedanken über das „**WIE**“ zu machen?

Die AlexanderTechnik-Fachleute sind sich einig und sagen: „**JA**“!

Damit das Joggen zu einem leichtfüssigen, spannenden und bereichernden Erlebnis werden kann oder bleibt, lohnt es sich, sich mit dem Bewegungsablauf vom Stehen, zum Gehen, zum Joggen zu befassen, neue Erfahrungen zu sammeln und seine individuellen Gewohnheiten dabei zu entdecken.

Sie sind kein Jogger-Typ? Kein Problem! Der Bewegungsablauf vom Stehen ins Laufen ist genau so spannend und birgt (obwohl meist alltäglich) so manche Stolpersteine.

Nur wenn ich weiss WAS ich tue, kann ich auch positiven Einfluss auf das WIE nehmen.

Somit geht es in diesem Kurs nicht primär um das Joggen, sondern wir nutzen diesen Bewegungsablauf, um die Prinzipien der AlexanderTechnik kennen und anwenden zu lernen.

“The self - body and mind – is the instrument we use in living. The Alexander Technique teaches us how to consciously use the self in everyday life.” *Teaching aphorism from F. M. Alexander, founder of the Technique.*

Nutze die Prinzipien der AlexanderTechnik um dein Leben zu bereichern und Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern!

Wann: Mittwoch, 12. Juni 2019

Zeit: 10:30 bis 11:30 Uhr

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

Anmeldung: Per SMS mit Text: **WIE=AT** und **Namen** an Tel. 079 524 09 04. Besten Dank.

Du erhältst von mir innert 24 Std. eine Bestätigung per SMS.

Keine SMS erhalten? Bitte melde dich nochmals an.

Anzahl: Ich lege Wert auf den individuellen Prozess jedes einzelnen Teilnehmenden, weshalb ich die Anzahl auf max. 6 Personen einschränke.

Bei Interesse werde ich weitere Einführungs- und/oder Weiterführungskurse anbieten.

Investition: CHF 30.- / CHF 20.- für Studierende, Auszubildende, Senioren / CHF 5.- für Kinder, Jugendliche (bar vor Ort oder mit Twint zahlbar).

Weiteres: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ich empfehle bequeme „Sport“-Bekleidung und –Schuhe. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Wenn es für alle Teilnehmenden in Ordnung ist, würde ich gerne das “Du” anbieten. Mehr Informationen über die AlexanderTechnik oder meine Person erhältst du unter <http://www.alexandertechnik-cba.ch>

“When an investigation comes to be made, it will be found that every single thing we are doing in the Alexander Technique Work is exactly what is being done in nature where the conditions are right, the difference being that we are learning to do it consciously.” *F. M. Alexander*