

Hier im Gästehaus

Alexander-Technik Seminare

16.05. - 18.05.2025 „Sitzen? – mit der Alexandertechnik“

18.09. – 21.09.2025 Grundlagen Alexander-Technik

G25-33 Sitzen? - mit der Alexander-Technik!

Ob im Alltag oder bei der Meditation - das Sitzen begleitet unsere Zivilisation seit wir Könige auf Throne gesetzt haben. Im Alexander-Technik Seminar beschäftigen wir uns aus individueller Perspektive mit der Frage nach einer günstigen Variante des Sitzens. Es gibt innere Spannungen und Kräfte zu entdecken, die in der Hektik des Alltags im Verborgenen bleiben. Es gilt eine natürliche Balance zwischen dem Tun und den Voraussetzungen zu finden. Das Sitzen muss nicht zu Rückenschmerzen führen und das Stehen verdient ebenso eine Betrachtung. Im Alexander-Technik Seminar entdecken Sie die Tragfähigkeit und Kraft Ihres Rückens. Dies wirkt sich auf alle Tätigkeiten des Alltags aus.

G25-66 Grundlagen Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist ganzheitliche Körperarbeit und nach F.M. Alexander (1869-1955) benannt. Sie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und wirkt sich in fundamentaler Weise auf die Selbstwahrnehmung aus. Der Unterricht kann als eine geführte Selbstreflexion beschrieben werden, welche eine neue Basis des "mit sich seins" schafft. Ziel ist es Veränderungen zuzulassen und den eigenen Gewohnheiten auf neue Art zu begegnen. Durch die Alexander-Technik gelingt es den Alltag neu zu erleben. In unserem Seminar lernen Sie die Methode kennen und in ersten praktischen Beispielen anzuwenden. Wir nehmen uns Zeit neue Erfahrungen in der Selbstwahrnehmung zu sammeln und setzen diese Erlebnisse in Bezug zu den Prinzipien der Alexander-Technik. Im Laufe des Seminars möchten wir auf persönliche Anwendungen wie z.B. das Spielen eines Musikinstrumentes eingehen.

Für beide Seminare heißen wir Vertraute sowie Neueinsteiger willkommen. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung, evtl. mit warmen Socken, möglich. Wir gehen auf individuelle Themen ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Ausführliche Informationen über die Alexander-Technik finden Sie auf www.ataz.de. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter m.eberle@ataz.de.

Leitung:

Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,

Lehrer für Alexander-Technik

Kosten:

16.05. - 18.05.2025: DZ ohne/mit Du+WC € 132,-/ 156,-

EZ ohne/mit Du+WC € 152,-/ 176,-

18.09. - 21.09.2025: DZ ohne/mit Du+WC € 180,-/ 216,-

EZ ohne/mit Du+WC € 210,-/ 246,-

Frühbucher-Kursgebühr € 255,- (16.05. - 18.05.2025)

€ 350,- (18.09. - 21.09.2025)

bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn. Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt an uns zurück, oder melden Sie sich auf unserer Website an: [16.05.–18.05.25](#) oder [18.09.–21.09.25](#).

Anmeldung

Ich melde mich an zum **Alexander-Technik Seminar**

☐ vom 16.05. - 18.05.2025



☐ vom 18.09. - 21.09.2025



Name:

Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Geb.-datum:

Tel.privat:

Email:

Beruf:

Verpflegung:

Zimmerwunsch (berücksichtigen wir soweit möglich):

DZ mit Waschbecken ☐ EZ mit Waschbecken ☐

DZ mit DU+WC ☐ EZ mit DU+WC ☐

Anreise (zwischen 15.00 und 17.00 Uhr)

mit dem Auto ☐ ca. Uhr mit dem Zug ☐ um Uhr

Zug-Abholung: Ja ☐ Nein ☐

Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf meine Tel.-Nr. weitergegeben werden. Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSGVO zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden. Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift