

## Alexander-Technik Seminar

26. - 29.03.2026

### „Sprechen und Präsentieren“

F.M. Alexander (1869-1955) entwickelte die nach ihm benannte Methode anhand des Sprechens. Durch eine bessere Balance im Stehen und eine freiere Atmung gelang es ihm, seine Heiterkeit beim Rezitieren auf der Bühne zu überwinden. Was bedeutet diese Erfolgsgeschichte für uns? Die Anwendung der Alexander-Technik hilft beim Sprechen - im persönlichen Alltag ebenso wie bei Präsentationen im Arbeitsumfeld. Die Stimme kommt durch die Alexander-Technik zur vollen klanglichen Entfaltung. Erlebnisse der Befreiung der eigenen Stimme wirken sich auf die gesamte Persönlichkeit aus. Die Erfahrungen werden z.B. beim Singen oder Musizieren hörbar und wenn Sie ein Musikinstrument spielen, dürfen Sie es gerne mitbringen, um die neuen körperlichen Erlebnisse damit auszuprobieren. Im Alexander-Technik Seminar gehen wir der Spur von F.M. Alexander nach und eröffnen davon das weite Feld der Anwendung der Methode.

Wir heißen 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](http://www.ataz.de). Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter [m.eberle@ataz.de](mailto:m.eberle@ataz.de).

Leitung:  
Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,  
Lehrer/-in für Alexander-Technik

Kosten:  
DZ ohne/mit Du+WC € 186,-/225,-  
EZ ohne/mit Du+WC € 216,-/255,-  
Frühbucher-Kursgebühr € 350,-  
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.  
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

## Alexander-Technik Seminar

26. - 29.03.2026

### „Sprechen und Präsentieren“

F.M. Alexander (1869-1955) entwickelte die nach ihm benannte Methode anhand des Sprechens. Durch eine bessere Balance im Stehen und eine freiere Atmung gelang es ihm, seine Heiterkeit beim Rezitieren auf der Bühne zu überwinden. Was bedeutet diese Erfolgsgeschichte für uns? Die Anwendung der Alexander-Technik hilft beim Sprechen - im persönlichen Alltag ebenso wie bei Präsentationen im Arbeitsumfeld. Die Stimme kommt durch die Alexander-Technik zur vollen klanglichen Entfaltung. Erlebnisse der Befreiung der eigenen Stimme wirken sich auf die gesamte Persönlichkeit aus. Die Erfahrungen werden z.B. beim Singen oder Musizieren hörbar und wenn Sie ein Musikinstrument spielen, dürfen Sie es gerne mitbringen, um die neuen körperlichen Erlebnisse damit auszuprobieren. Im Alexander-Technik Seminar gehen wir der Spur von F.M. Alexander nach und eröffnen davon das weite Feld der Anwendung der Methode.

Wir heißen 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](http://www.ataz.de). Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter [m.eberle@ataz.de](mailto:m.eberle@ataz.de).

Leitung:  
Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,  
Lehrer/-in für Alexander-Technik

Kosten:  
DZ ohne/mit Du+WC € 186,-/225,-  
EZ ohne/mit Du+WC € 216,-/255,-  
Frühbucher-Kursgebühr € 350,-  
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.  
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

## Alexander-Technik Seminar

26. - 29.03.2026

### „Sprechen und Präsentieren“

F.M. Alexander (1869-1955) entwickelte die nach ihm benannte Methode anhand des Sprechens. Durch eine bessere Balance im Stehen und eine freiere Atmung gelang es ihm, seine Heiterkeit beim Rezitieren auf der Bühne zu überwinden. Was bedeutet diese Erfolgsgeschichte für uns? Die Anwendung der Alexander-Technik hilft beim Sprechen - im persönlichen Alltag ebenso wie bei Präsentationen im Arbeitsumfeld. Die Stimme kommt durch die Alexander-Technik zur vollen klanglichen Entfaltung. Erlebnisse der Befreiung der eigenen Stimme wirken sich auf die gesamte Persönlichkeit aus. Die Erfahrungen werden z.B. beim Singen oder Musizieren hörbar und wenn Sie ein Musikinstrument spielen, dürfen Sie es gerne mitbringen, um die neuen körperlichen Erlebnisse damit auszuprobieren. Im Alexander-Technik Seminar gehen wir der Spur von F.M. Alexander nach und eröffnen davon das weite Feld der Anwendung der Methode.

Wir heißen 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](http://www.ataz.de). Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Manuel Eberle unter [m.eberle@ataz.de](mailto:m.eberle@ataz.de).

Leitung:  
Manuel Eberle und Sr. Erika Stadelmaier,  
Lehrer/-in für Alexander-Technik

Kosten:  
DZ ohne/mit Du+WC € 186,-/225,-  
EZ ohne/mit Du+WC € 216,-/255,-  
Frühbucher-Kursgebühr € 350,-  
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.  
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

**Anmeldung im Gästehaus**

Ich melde mich an zur  
**Alexander-Technik G26-83**  
„Sprechen und Präsentieren“  
Zeitraum 26.-29.03.26



Name: .....  
Vorname: .....  
Straße: .....  
PLZ, Ort: .....  
Geb.-datum: .....  
Tel.: .....  
Email: .....  
Beruf: .....  
Verpflegung: .....

**Zimmerwunsch**

(berücksichtigen wir soweit möglich):

- DZ mit Waschbecken
- DZ mit DU+WC
- EZ mit Waschbecken
- 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!

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

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

**Anmeldung im Gästehaus**

Ich melde mich an zur  
**Alexander-Technik G26-83**  
„Sprechen und Präsentieren“  
Zeitraum 26.-29.03.26



Name: .....  
Vorname: .....  
Straße: .....  
PLZ, Ort: .....  
Geb.-datum: .....  
Tel.: .....  
Email: .....  
Beruf: .....  
Verpflegung: .....

**Zimmerwunsch**

(berücksichtigen wir soweit möglich):

- DZ mit Waschbecken
- DZ mit DU+WC
- EZ mit Waschbecken
- 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!

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

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

**Anmeldung im Gästehaus**

Ich melde mich an zur  
**Alexander-Technik G26-83**  
„Sprechen und Präsentieren“  
Zeitraum 26.-29.03.26



Name: .....  
Vorname: .....  
Straße: .....  
PLZ, Ort: .....  
Geb.-datum: .....  
Tel.: .....  
Email: .....  
Beruf: .....  
Verpflegung: .....

**Zimmerwunsch**

(berücksichtigen wir soweit möglich):

- DZ mit Waschbecken
- DZ mit DU+WC
- EZ mit Waschbecken
- 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!

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

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