

Alexander-Technik Seminar

10. - 12.07.2026

„Rücken“

Wir alle haben einen Rücken, wir alle verwenden unseren Rücken: ob wir Gehen, Stehen oder Sitzen - der Rücken trägt unser Körpergewicht. Wenn wir uns gut ausbalancieren, werden die Bewegungen leicht und mühelos. Von der Disposition des Rückens hängt ab, ob die Atmung frei fließen kann und ob uns der Alltag leicht von der Hand geht. Die Alexander-Technik zeigt, was es heißt gut mit dem eigenen Rücken umzugehen. So entsteht eine Basis im Umgang mit Herausforderungen. Ist der Rücken gut eingerichtet, erleben wir Stabilität auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen ein, z.B. können Sie gerne ihr Musikinstrument mitbringen und die Alexander-Technik beim Musizieren ausprobieren. Wir arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung möglich. 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/-in für Alexander-Technik

Kosten:
DZ ohne/mit Du+WC € 136,-/162,-
EZ ohne/mit Du+WC € 156,-/182,-
Frühbucher-Kursgebühr € 255,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Alexander-Technik Seminar

10. - 12.07.2026

„Rücken“

Wir alle haben einen Rücken, wir alle verwenden unseren Rücken: ob wir Gehen, Stehen oder Sitzen - der Rücken trägt unser Körpergewicht. Wenn wir uns gut ausbalancieren, werden die Bewegungen leicht und mühelos. Von der Disposition des Rückens hängt ab, ob die Atmung frei fließen kann und ob uns der Alltag leicht von der Hand geht. Die Alexander-Technik zeigt, was es heißt gut mit dem eigenen Rücken umzugehen. So entsteht eine Basis im Umgang mit Herausforderungen. Ist der Rücken gut eingerichtet, erleben wir Stabilität auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen ein, z.B. können Sie gerne ihr Musikinstrument mitbringen und die Alexander-Technik beim Musizieren ausprobieren. Wir arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung möglich. 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/-in für Alexander-Technik

Kosten:
DZ ohne/mit Du+WC € 136,-/162,-
EZ ohne/mit Du+WC € 156,-/182,-
Frühbucher-Kursgebühr € 255,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Alexander-Technik Seminar

10. - 12.07.2026

„Rücken“

Wir alle haben einen Rücken, wir alle verwenden unseren Rücken: ob wir Gehen, Stehen oder Sitzen - der Rücken trägt unser Körpergewicht. Wenn wir uns gut ausbalancieren, werden die Bewegungen leicht und mühelos. Von der Disposition des Rückens hängt ab, ob die Atmung frei fließen kann und ob uns der Alltag leicht von der Hand geht. Die Alexander-Technik zeigt, was es heißt gut mit dem eigenen Rücken umzugehen. So entsteht eine Basis im Umgang mit Herausforderungen. Ist der Rücken gut eingerichtet, erleben wir Stabilität auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

Das Seminar bietet für Interessierte einen fundierten Einblick in die Alexander-Technik und schafft für Erfahrene die Möglichkeit, ihre persönliche Entwicklung mit der Methode zu vertiefen. Wir gehen auf individuelle Themen ein, z.B. können Sie gerne ihr Musikinstrument mitbringen und die Alexander-Technik beim Musizieren ausprobieren. Wir arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung möglich. 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/-in für Alexander-Technik

Kosten:
DZ ohne/mit Du+WC € 136,-/162,-
EZ ohne/mit Du+WC € 156,-/182,-
Frühbucher-Kursgebühr € 255,-
bis zu 30 Tage vor Seminarbeginn.
Danach berechnen wir 20,- € Aufschlag.

Anmeldung im Gästehaus
Ich melde mich an zur
Alexander-Technik G26-84
„Rücken“
Zeitraum 10.-12.07.26



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 G26-84
„Rücken“
Zeitraum 10.-12.07.26



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 26-84
„Rücken“
Zeitraum 10.-12.07.26



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