

## Alexander-Technik Seminar

23. - 25.10.2026

„Balance“

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.

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 wie z.B. die Anwendung der Alexander-Technik beim Musizieren ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung ggf. mit warmen Socken möglich. 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 € 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

23. - 25.10.2026

„Balance“

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.

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 wie z.B. die Anwendung der Alexander-Technik beim Musizieren ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung ggf. mit warmen Socken möglich. 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 € 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

23. - 25.10.2026

„Balance“

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.

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 wie z.B. die Anwendung der Alexander-Technik beim Musizieren ein und arbeiten in der Gruppe sowie in Einzelsessions. Die Teilnahme ist in bequemer Alltagskleidung ggf. mit warmen Socken möglich. 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 € 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 G26-85**  
„Balance“  
Zeitraum 23.-25.10.26



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 G26-85**  
„Balance“  
Zeitraum 23.-25.10.26



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 26-85**  
„Balance“  
Zeitraum 23.-25.10.26



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